TEZİ HAZIRLAYAN : ARZU ÖZKAN

‘’HOLİSTİK ŞİFA TEKNİKLERİ İLE ÖZ BİLİNCE YOLCULUK ‘’

KONU BAŞLIKLARI

1. HOLİSTİK BİLİNCE ULAŞMAK İÇİN ÖZ’FARKINDALIK

2.ÇİZGİNİN DIŞINA ÇIKMAK

3.ZİHİN BEDEN

4.DİKKAT VE ODAKLANMA

5.AYDINLANMIŞ İNSAN MODELİ

6.FARKINDALIK NASIL OLUŞUR?

7.KUANTUM DÜŞÜNCE NEDİR?

8.ZİHİN PROGRAMLAMA

9.TİTREŞİM VE FREKANS KANUNU

10.EGO BENLİK

11.SAĞ VE SOL BEYİN

12.KİŞİLİK TİPLERİMİZ NASIL OLUŞUR ?

13.SORULARLA FARKINDALIK GELİŞTİRMEK

14.ÖZ’E GİDEN YOL KALBİN AKLINI KULLANMAK

15.DEĞİŞEREK DÖNÜŞMEK

16.HAY ENERJİ NEFESİ

17.AN’DA KALMAK NEDİR?

18.MEDİTASYON VE ZİHİN

19.ACI BEDEN BİLİNCİNDEN NASIL ÇIKARIZ?

20.BİOENERJİ

21.RENKLERLE ŞİFA

22. BİLİNÇALTI MERDİVENLERİNİ İNEREK , KENDİNLE YÜZLEŞMEK

23.TRAVMA ÇÖZÜMÜ

24.ÇAKRALAR ENERJİ MERKEZLERİMİZ

25. AURA RENKLERİ VE FREKANSLARI

26. İNSAN ‘DA İŞLEYEN MEKANİZMALAR

27.AİLE DİZİMİ

28.ENERJİ ŞİFASI

29.KUANTUM İNSAN

30. NEGATİF ENERJİ NASIL POZİTİFE ÇEVİRİLİR?

HOLİSTİK ŞİFA TEKNİKLERİ İLE ÖZ BİLİNCE YOLCULUK

Sağlık ve şifa felsefesine yakınlaştığımız zaman, insan organizmasının biyolojik görevlerini sağlıkta ve hastalıkta kontrol eden en büyük ilkeyle karşılaşırız . Holistik şifa çemberi ; beden, zihin ve ruhun dengeli ahengli ya da sağlıklı olarak birbiriyle olan bağlantısıdır .Çünkü insan bir bütündür ve 'holistik' kelimesinin içerdiği anlam insanın bütün bedenleriyle olan dengesini temsil eder. Holistik şifa çemberi fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal bedenleriyle bireyin kendisini bir şifa çemberine almasıdır. Her şey birbiriyle bağlantılıdır. Hayata ne verirseniz, o size geri döner.

Yankınız kendinize olursa, önce siz sonra diğerleri ayni gök çatı altında şifa çemberi oluşturursunuz. Şifanın kaynağı ise bütünlüğe olan sevgidir ve bütünlük her şey kapsar, kabul eder, sentezler ve şifalar. Holistik yasam çemberi, soluduğumuz havadan ayak bastığımız toprağa, içtiğimiz sudan ısındığımız güneşe kadar her alanda birbirini etkiler. Tıpkı suya düşen bir damlanın yarattığı yayılan çemberler gibi bizlerin düşünce ve duyguları, inanç kalıpları ve sözleri de aurik alanda dalgalar yayar. Hatırlayalım ki evrende boşluk yoktur, her yer doludur. İşte bu holografik bir evrende yaşadığımızı anlatır bize. Yani siz kendiniz olduğunuzda ve sizi destekleyen enerjinizi artıran şeyler yaptığınızda herkesi ve her şeyi etkilersiniz. Asil sorumluluk kendinizsiniz, evrene ve hayatınıza teslim olabilirsiniz, güvendesiniz. Her şey geçicidir ve her şey evriminiz için en yüksek hayrınıza olacak şekilde olacak şekilde planlanır ancak farkındalıkla hızlı değişimler yaratırsınız. Kendi holistik yaşam çemberinizi oluşturmanız başkaları için de ilham kaynağı haline gelir. Bolluk ve bereket sürekli bir akış halini yaşar. Böylece hayatınızda içsel bir denge, duygusal bir ahenk ve fiziksel sağlamlık oluşur. Yoğun enerjilerin içinde yaşadığımız stresli günlerimizi, tutunduğumuz kabuklarımızdan sıyrılıp gerçek benliklerimizi kabullenerek yaşarsak kendimizi onore etmiş olur ve hayatımızı kendimiz kolaylaştırırız.

1. HOLİSTİK BİLİNÇE ULAŞMAK İÇİN ÖZFARKINDALIK

Öz'ü itibariyle insan sonsuz bir varlıktır , fakat zihin yapısı ve algı sistemleri gereği kendisini sınırlara hapseder . Öz farkındalığımızı yaratmak için , öncelikle beşerlikten yani beş algı sistemi üzerinden , sınırlı ve otomatik düşünce davranış kalıplarından çıkmamız gerekiyor. Bilinçaltında atalarımızdan devraldığımız genetik şifreler, huy ve fıtratlarımız bulunmakta . Hiç bilmeden yaşadığımız genetik kombinasyonumuzda bizden aşikar olan düşünceleri , duygular silsilesini , davranışlar bütününü farketmek , görmek ve izlemek aydınlanmanın başlangıç noktası oluyor. İşte tam da burası , kendini bilmek ve saçlarından tırnağına kadar özfarkındalık yaratma becerisidir .

Sen özünde farkındalıktan başka hiç bir şey değilsin ama Bilinç boyutunda neredesin?

Bilinç boyutlarında kendi hakikatini çözmek istiyorsan bu evrende eşsiz ve tek olduğunu kabul etmelisin. Hologram enerjetik frekans evrenindesin ve yaşadığın herşeyi kendi bilinç verilerin kadar sen oluşturuyorsun, teklik bilinciyle birlikte senden açığa çıkan frekanslarınla yarattığın her bir şeyi izlemen okuman ve tefekkür etmen gerekiyor. Aynı anda kuantum yaşam alanını hem kuruyor hem de bu kurguların çıktılarını bizzat sen yaşıyorsun . Öyle bir yaratıcı mucize ile karşı karşıyasın ki kendini keşfedebilmen için , bilincini sürekli yükseltmen ve farkındalık halinde olman gerekiyor.

Şimdi şu anda neyim ve kimim ? sorularına cevap verebilmen için kendi kendinin önce koçu olmak zorundasın . Yaşayarak öğrenecek ,tecrübelerinle yoğrulacak , idraklerini arttıracak, keşiflerini tamamlayacak ancak farkındalıkla bilincini yükselteceksin . İnsan ancak deneyim alanında düşünme biçimini, davranış biçimini sıkıntılarla baş ederek geliştirebiliyor ,düşe kalka güçleniyor ve ilerleyebiliyor. Evrendeki herşey evrimleşerek dönüşmek zorunda , bilinçlenmek için de diğer bilinç enerjileriyle etkileşime girmek durumunda.Bütünsellik yasası gereği ,inek sütünü , toprak sebzesini, ağaç meyvesini sunarak ekolojik denge sağlanacak , insanda oluşan idrakleriyle evrimsel süreçlere katalizör görevini yerine getirmektedir . Alma verme döngüsü içerisinde mikrodan makroya parça bütüne aittir yasasıyla herşey birbiriyle bağlantılı haldedir ve dengede , işlemektedir.Onun için evrensel bilince bağlanarak nefes al ve nefes ver, her nefes alışımda hangi enerjiye bağlandığım çok mühim bir olgu ve şimdi şu anda neredeyim? kimim? dön bir bak ve sorgula!..

Beynim mi beni yönetiyor ? Ben mi onu yönetiyorum ?

ÖzFarkındalık sahibi isen Hiçbiri!

Taşıdığın bir işletim sistemi var evet ana makinan patron beyin, sağ ve sol lobdan yaptığı otomatik etki-tepki çemberiyle benim zannetdiğin hayatını oluşturuyor. Akademik bilgilere bakacak olursak her iki lobda kullanmadığın, keşfedemediğin sonsuz ve sınırsız zeka alanların var. Bundan yaklaşık 50 yıl önce insanlar da 4-5 zeka türünden bahsedilir ve özündeki tanrısal bilinçten haber bile verilmezdi . Oysa ki sen farkındalık sahibi değilsen beynin hükmünde yaşayan robotik bir yapıdan ibaretsin. Beyindeki bilgi sisteminde, otomatik hale gelen bir yığın öğrenilmiş,ezberlenmiş sana öğretilmiş bilgiler dolu. Tamamen kopya yaşantılar ve deneyimleri çekim alanında tutuyor ve farkında olmadığın için aynı döngülerde kendi kendini tekrarlıyorsun .

Aslında bu yaşantıların çoğu sana ait bile değil ,çünkü senin deneyimlerin değil. Aynı sorun senden yedi kuşak öncesinde de yaşanıyordu . Bunu bil! Şu an bilinç altında bulunan beyinde, datanda bulunan, hafızanda bulunan korteksinde işlenmiş kazınmış bilgiler tekamül etmek için sırasını bekliyor.Bu yaşam kuantum fiziği gerçeğine göre bilinçaltının maddeleşerek geri dönüşüm kutusu gibi bin yıllık ata genetik kodlarının senin hayatında tekrar açığa çıkmasıdır.Taki en düşük bilincini sen evrimleştirene kadar tüm karma hikayeler yine senin hayatında

devam edecektir.Bilinçaltını farkedip düzenlemezsen ve yeni bilinç oluşturmazsan şuursuz ve bilinçsiz kaldığını söyleyebiliriz.Ve sen şuurlanıncaya kadar özbilince çıkıncaya kadar annenin, babanın ve toplumsal çevrenin etkisi altında ömür tüketiyorsun.Hayatın aynı kısır döngülere gebe ve O deneyimleri bir şekilde sen bilinçsizce ve şuursuzca tekrarlıyorsun.

Hiçbiri değilim..!

Bu etki ve tepkilere maruz kalma durumu öze uyanışını yapıncaya , şuurlanıncaya kadar devam edecek.Bir gün zihin uykusundan uyanacak ,ölmeden önce ölecek ,öz bilinç ile yeniden doğacaksın. Yani kendi merkezinde tam da özünden hayata bakmaya başlayacaksın. Omzunun üstünde taşıdığın bu kafatasının içindeki beyin patronluktan çıkmış , yaşamının iradesi senin elindedir artık.

Şimdiye kadar patron beynim bana ne yapıyordu öğrenelim?

Bu makina çapraz yönetiyor bedenini; sol lobun vücudun sağ tarafını yani dişil enerjini açığa çıkartırken ,sağ lobun işlevi tamamen vücudun sol tarafını yönetmek yani eril enerjinin kullanılmasını sağlamaya çalışıyor. Sol tarafın analitiktir ve geçmişdeki yaşanmışlıklarını duygusal olarak depoladığı alandır ,bedeninin sağ tarafı ise gelecek ile ilgili tasarımların ve endişelerin,kaygıların depolandığı alanıdır.

Sol lobu güçlü insanlar tüm bilgi sistemi ile beraber gördüklerini ezber bilgi sistemleriyle anlamlandırmaya çalışıyor. Sol lop garantici,güvenlik odaklı,sayısal verilere dayalı, mantıkçı ve gerçekçi. Sol beyin esasen tamamen bilinçaltı bilgilerini ve zihni her an devreye sokmak için çalışıyor, çırpınıyor adeta.

Sol beyni aktif insanlar ve sol beynine bağlı yaşayan insanlar bizim kuralcı dediğimiz, geleneksel dediğimiz her şeyi en ince gerçeğine kadar yaşayan tipler. Sol beyin bilgi sistemine ve hafızaya bağlı. Sol beyinde yaratım çok az. Yaratım tamamen sağ beyine verilmiş bir hediye. Bilim adamları bir deneğin sol beynini alıp deniyorlar acaba sağ beyni ile ne yapacak diye, sol beyni alınan insanın hafızası siliniyor. Yani geçmiş kayıtlara ulaşamıyorlar ve okuma yazma olayları da problem çözme olayları da bitiyor neden sol beyinli insanlar tamamen ezberlenmiş bilgilerle hareket ediyorlar. Şimdi sen kendi şifreni çöz. Şu anda sen hangi verilerle ve bilgilerle hayata baktığını çözmeye başla.

Biyolojik makinanı tanıdığında onu yönetebilir ve ondan kurtulabilirsin, başka bir kurtuluş yolu yok. Yani kendini bil derken kendini bilmek şu an içinde olduğun bu bedenin kullanma kılavuzunu tamamen keşfetmen gerekiyor. Duygularım nereden geliyor, düşüncelerim nereden geliyor ve ben nasıl yaratıyorum? Bu hayatı ne ile yaratıyorum? Nasıl yaratıyorum? Ne kadar yükselebiliyorum? Ben yüksek bilince ne kadar yaklaşabiliyorum ? Bunun için kayıtlardan geçmen gerekiyor diyorum sana. Ezberlediğin bilgiler sol beyinde dedim , sen ne kadar sol beynine bağlısın ?

Yaradanın sıfat ve esmaları senden açığa çıkıyor. Sen neyle kendini tanımlıyor ve burada sergiliyorsun?

Burada anlatacaklarımdan sonra işletim sisteminle ilgili daha sağlıklı kararlar verebileceksin. Sol beyinli insanlar sol beyin verilerine bağlı analitik kişilikleriyle yaşayan insanlardır. Kesinlikle kuralcı , gelenekçi ve bir keçi kadar inatçılardır.

Neden sabitinden çıkamıyorlar? Geçmişte takılı kalmasının sebebi nedir ? Çünkü ; Sol beyinli insanlar geçmişlerinde ancak yaşayabiliyor. Hayatını ve kendisini geçmiş zihin parçasından izleyebiliyor.Başka bir düşünme biçimine yada yaratıcı bilinç kaynaklarına ulaşan beyin formuna ne yazıkki sahip değiller.

Sen de de bu konular mevcutsa eğer sorgula , beni sol beynime yapıştıran şey nedir ve bundan nasıl kurtulabilirim? Kendi kendimin koçu nasıl olurum?

2. ÇİZGİ'NİN DIŞINA ÇIKMAK

Asla hiç yapmam dediğin bir şeyi yaptığında değişim başlar.Gör bak , hiç kırmızı giymem dersin ve giyersin, yeteneğim yok hiç resim çizemem dersin ve çizersin, dans etmem dersin hayat seni mutlaka bir gün dansa kaldırır ve sahnedesin, hiç tanımadığın insanlara bile selam verip selam almaya başladığında çizginin dışına çıkmış olursun.

Rutini bozduğunda aslında sol beyinden çıkarsın ve akışta hayata uyumlanmaya başlarsın .Araştırmalar gösteriyor ki sağ elini kullananlar , tamamen sol ellerini kullanmaya başladıklarında beyinlerinde hiç kullanılmayan özellikler aktif olur.Beyin yeni öğrenmelere ve eski alışkanlıkları değiştirenlere karşı yeni ilham alanları açar.Bu hakikat ilminde kendini yeniden keşfetmek demektir. İlmel yakin , aynel yakin , Hakkel yakin . İşte Hakkel yakin olmak beyin kapasitesini tam kapasite kullanman ,evrensel zekadan beslenebilmen ve keşif ehli olup özbenliğini serbest bırakman anlamına geliyor. Çoğu zaman dünya matriks sistemleri içinde bizler teslimiyet dediğimiz şeyi tam anlamıyoruz ve yaşayamıyoruz. Sebebi şu ki rutinlere bağomlıyız ve öz kendiliğimizi bilmiyoruz, kendimizi tanımıyoruz ve asıl gerçekliğimizi yaratamıyoruz . Hakikatimizi yaşamak için, kendi kitabımızı okuyabilmemiz için şimdi şu anda zihin rüyasından uyanmamız lazım.

Düşünce, duygu ve davranış üçlemesinden bahsedelim birazda. Düşünceleriniz duygularınızı ,duygularınız davranışlarınızı, tekrarlanan davranışlarınız kalıplarınızda kaderinizi belirlemekte.

Bizler içinde bulunduğumuz bedensel yapıyı tanımak zorundayız. Şimdi hayatın her yerinde sol beyini görebiliyoruz. Hayatın her yerinde öğrenilmiş gerçeklikler, ezberlenmiş otomatik davranışlar ve düşünce kalıplarını görüyoruz. Örnek verecek olursak her gün aynı işi yaptığımız zaman, her gün aynı davranışları gösterdiğimiz zaman, her gün aynı düşünce sistemini gösterdiğimiz zaman otomatik kalıpların dışına çıkamıyoruz. Uyanalım; düşüncenin içinde düşen olmayalım, düşünceyi düşünen yaratıcı güç , öz farkındalık olalım.

Düşüncenin içinde düşünebiliyorsak, yeni düşünceler nasıl üretebiliriz? Yani yeni düşünceler üretebilmek için akışta olmak ve yaratıcı olmak, beynin sınırlarını zorlamak gerekiyor. Sol beyin dediğin zaman, örneğin çekmeceler hep aynı yerde olacak, bu vazolar burada duracak, çatallar burada duracak, hep aynı tarz

elbiseler giyeceğim vs.. Bunlara bakalım,gözlemleyelim hangileri sizde var bir kontrol edin. İnsan beyni maalesef zihinsel kalıpların içinde kaldığı sürece öğrendiği tüm kelimeler ve bu kelimelerin altında yatan tüm anlam ve yorumlar, sizlerin bugüne kadar öğrenmiş olduğu öğretiler deneyimler ve tecrübeler.

Örneğin sürekli aynı renk elbiseler giyiyorsan, sürekli aynı tarz şarkılar dinliyorsan, sürekli aynı yoldan gidiyorsan, yolunu bile değiştirmiyorsa, yemeği hep aynı şekilde yapıyorsan ya da düşünce kalıpların varsa bir robottan başka bir şey değilsin, Peki gerçek hayat için İnsan nedir? Özümüzden gelen kendi gerçeğimizi istiyoruz esasında.Yaratıcı parçamızı ortaya çıkarmayı ve tanrısallığımızı deneyimlemek istiyoruz,kopya ve ezberden çıkmak tek derdimiz. Örneğin bir gül kelimesiyle ilgili belki 100 sayfa hikaye yazacak kapasitemiz var ama ezber eğitim modeliyle körelmiş beyinlerimizle yaratıcılığımız yokolmuş vaziyette .Çizginin dışarısına çıkmadığımız sürece de kopya yaşamları izlemeye ve yaratmaya devam edeceğiz.

Esasında serbest kalma ve özgür düşünce ve ruh hali, bizlerin özellikle Psikologların en çok arzu ettikleri şeylerdir.Ne güzel bir telkindir; kendinizi en güvenli yerde hissedin,hayallerinizdeki o cennetinize bakın ve derin derin nefesler alın ,kalbinize odaklanarak iç seslerinizi dinleyin. Çok fazla dışarıda olmak, çok fazla dışarıya bağımlı kalmak kontrolcü beyninizi strese sokacak ve sizi mutlaka hasta edecektir. Bizi hasta eden şey bitmek bilmeyen ihtiyaçlarımız, isteklerimiz ve beklentilerimiz egosal yapay benliklerimizdir. Düşünebilmek, yeni yorumlar katabilmek, yeni bir şeyler yapabilmek ,beynin derinliklerine inebilmek kısaca kendimizi tanımak ve bilmek zorundayız . Algı sistemlerimizi, duyu temsil sistemlerimizi bilmek ve öğrenmek zorundayız. Gözlenen ve gözlemci birdir yasası gereği kendi kendimizi her açıdan ,çevremizdeki insan aynalarımızdan izlemek zorundayız.

Aslında ne kadar güzel bir macera hayat her an keşfedilmeyi bekleyen bir sırdır,deneyimledikçe anlaşılır. Pozitif düşünce ve niyetleri muhakkak bilinçaltına kodlamak lazım iken ezberlenmiş düşünceler çok fazla var hayatın içerisinde. Biz buna bilinçsiz yeterlilik diyoruz. Bilinçsiz yeterlilik konumunda yemek seçiyor, alışkanlıklar dünyasında kopya hayatlarımızı tekrarlıyoruz,yani hiç düşünmeden otomatik pilotta tüketiyoruz nefesimizi. Kendini bilmeden ,zannettiğimiz kadar kodluyoruz yaşamı işte bu çok tehlikeli bir oyuna dönüşüyor zamanla .

Kişi bilincini değiştirip dönüştürdüğünde , kendini yeniden keşfetme imkanı doğuyor .Basitçe giyim tarzından başlayarak evini,eşyalarını,dinlediğin müziği,hep gittiğin yerleri,ezberlediğin her ne varsa değiştir,en basitiyle başla ve sol elinle fırçalamayı dene artık dişlerini .Saçını kestir , dans etmeyi dene , aşık ol yeniden kendine ve yenilen herşeyinle. Örneğin yeni şeyler deneyimle. Kendin yarat, diş macunu yap, yeni bir sabun yap gibi gibi. Her an vücudumuz işlenmiş, otomatik kodlanmış duygu ve düşüncelerden ibaretiz. Bunu öğrendiğim zaman bunu kırmak Aman Allah'ım ne kadar zor. Kendi benliğini yarattığın benlik putunu kırmak , aman Allah'ım ne kadar zor. O kadar inanılmaz bir sistem ki her an 7/24 kendini izlemek, gözlemek, şimdi şu anda ne yapıyorum diyebilmek. Şimdi şu anda ne yapıyorum, neyi yaratıyorum, enerjim nereye akıyor ve gidiyor bilmiyorum.

Ezberlediğim şartlanmalar, koşullar ve korkular ne kadar fazla? Kaygılar ne kadar fazla?

Örneğin en çok kimi düşünüyorsun bunu sor. En çok bir gün içerisinde aklına gelen konu başlıklarını yaz. Akabinde bir gün içerisinde aklıma gelen duygular, daha çok hangi duygu durumunu yaşıyorsun buna bir bak. Ve yine bir gün içerisinde hangi davranışları sergiliyorsun, davranış kalıplarına bak. Düşünce duygu ve davranış üçlemesinde kendini izle, kendini sorgula ve hayat şemanı lütfen çıkar. Özellikle burada senden kendi hayat şemanı, inançlarını ve değerlerini ortaya çıkartmanı istiyorum çünkü bizler farkında olmasak da açıkçası beyine bağlıyız.

Zihnine bağlısın ve gördüğün her nesneye geçmişle bağlantılı düşünce ekliyorsun, bağımlı ve takıntılı varlık olarak farkında olmadan hayata devam ediyorsun . Geçmiş referanslarınla beraber her yeni anı kirletiyorsun esasında.Örneğin su çok değerlidir, su çok kıymetlidir. Ben suya baktığımda ferahlatıcı bir duygu yüklerken, suda boğulmuş bir çocuğunuz olsaydı ya da denizde boğulmuş bir kardeşiniz olsaydı sudan aynı şekilde olumlu ve sempatik bahsetmeyecektiniz su'dan. O zaman ne yapacaksınız? fark edeceksiniz ve kabul edeceksiniz ve idrak edeceksiniz. Neyi kabul edeceksiniz ? Neyi fark edeceksiniz ? Negatif düşüncelerimizi fark edeceksiniz, o akan giden seni etkileyen ve yöneten otomatik olan içsel konuşmalarınızı fark edeceksiniz. Lütfen bunları not alın. İçsel konuşmalarınızı yazın. Sürekli gün içerisinde akan düşüncelerinizi yazın ve nefes alın. Sanırım şu an en büyük farkındalık ; içsel konuşmalarının altında yatan gerçek kimliğinin farkında olman ,orada tüm çözüm kaynakların seni bekliyor .

Düşünceleriniz , duygularınız ve davranışlarınız ile frekanslarınız oluşuyor ve açığa çıkarttığınız enerjinizle , kendi öznel gerçekliklerinizi yaratıyorsunuz . Burada da ne güzeldir insanın kendi yarattığı aynada kendisini görmesi, ne büyük farkındalıktır kendisini okuması, kabule geçmesi ve ne güzeldir tüm eksik bulduklarına rağmen kendisini olduğugibi sevebilmesi. Yaşadığınız olaylarda içselinizde herhangi bir tepki oluşmuşsa, özellikle panik, kaygı ,endişe benzer duygu oluşursa, işte bu duygular bizlerin tekamülünü yaratan ruhsal eğitimlerimiz ve derslerimizdir . Farkındalık meselesi , senden ve senin kendi benliklerini tanımanla başlıyor.

Senin kendi fıtratını bilmen,doğuştan getirdiğin ve sonradan edindiğin kimliklerini öğrenmen gerekiyor.

Öncelikle biyolojik makinamızın nasılçalıştığını ve kapasitesini ölçmemiz ve tanımamız lazım. Çünkü onu geliştirebilmemiz için onu bilmek, onun özelliklerini ve sınırlarını keşfetmek gerekiyor. Kendi

sınırları nasıl aşabilirim? Beyin ön frontal korteksi yani ön lop her an araştırmaya öğrenmeye

ve gelişmeye açık. Ve şu anki insan bilinci ve beyni müthiş buluşlar ve keşifler içerisinde. Enerjisi ve aurası o kadar yükseldi ki insan enerjisinin, daha bedenini kullanmadan astral bir şekilde, enerjetik bir şekilde çalışmalar yapabiliyor.

Kuantum bilimiyle birlikte farkındalık çok yükseldi , artık kainatın sırlarını hissedip okuyan , telepati yapan,şifa gücü çok yüksek insanları görmek hiç de mucize değil .

Kybalion ‘un söylediği gibi aslında Yedi Hakikat Prensibi vardır; her kim ki bunu bilip anlar, sihirli dokunuşu yapar ve Tapınak Kapıları’nı sonuna kadar açarak Büyülü Anahtar’a sahip olur. “

I. Zihinsellik Prensibi :

” Bütün evren tek bir, zihindir. Evren zihinseldir.”

Bu prensip “Bütün zihindir” prensibini somutlar. Bu prensibe göre bütün; ” maddi evren”, ” hayat fenomeni “, ” madde” , ” enerji” terimiyle tanıdığımız bütün dış görünüşlerin ve ifadelerin, kısacası maddi duyularımıza görünür olan her şeyin altında yatan tözsel gerçeklik, ” tin ” dir. Tin bilinmez ve tanımlanamazdır fakat bir evrensel, ebedi, canlı zihin olarak düşünülebilir.

Bu prensip ” enerji ” , “güç ” ve ” madde “nin gerçek doğasını ve bütün bunların niçin ve nasıl ” zihin hâkimiyeti” nden sonra geldiğini açıklar.

II. Tekabül Prensibi :

” Yukarıdaki aşağıdaki gibidir, aşağıdaki yukarıdaki gibidir.”

Bu prensip ” varlık ” ve “hayat” ın çeşitli planlarına ait fenomenlerle ,yasaların arasında her zaman bir tekabül ilişkisi olduğu hakikatini anlatır.

Bu prensip çeşitli maddi, zihinsel ve spiritüel evrenlerde var olan ve geçerli bir ilke, bir ” evrensel yasa” dır. Kadim Hermesçiler bu prensibi insanın ” bilinmez ” i gözlerden saklayan engelleri aşmasını mümkün kılan en önemli zihinsel araçlardan biri olarak kabul ederdi.

III. Titreşim Prensibi :

” Hiç bir şey durmaz, her şey hareket eder, her şey titreşir.”

Bu prensip madde, enerji, zihin, hatta ruhun çeşitli tezahürleri arasındaki farkların, büyük ölçüde farklı titreşim oranlarına bağlı olduğunu açıklar. Saf , tin olan ” bütün ” den en kaba madde formuna kadar her şey titreşim içindedir. Titreşim ne kadar yüksekse, evren hiyerarşisindeki yer o kadar yüksektir.

“Tin” in titreşimi öylesine sonsuz bir hıza ve yoğunluğa sahiptir ki, pratik açıdan, tıpkı çok hızla hareket eden bir tekerleğin sabit olması gibi sabittir o. Ölçeğin diğer ucunda titreşimi öylesine düşük kaba madde formları vardır ki onlar da hareketsiz görünürler. Bu iki uç arasında milyonlarca farklı titreşim vardır. Taneciklerden elektronlara, atoma ve moleküle, dünyalardan evrenlere kadar her şey titreşimli hareket halindedir.

Bu durum, farklı titreşim derecelerinden başka bir şey olmayan enerji ve kuvvet planları, titreşimlere bağlı olan zihinsel planlar, hatta spiritüel planlar için de doğrudur.

Bu prensibin anlaşılması, hermetik öğrencilerin, uygun formüllere sahip oldukları takdirde, kendilerinin ve başkalarının zihinsel titreşimlerini kontrol etmelerini mümkün kılar. Üstatlar bu prensibi çeşitli şekillerde doğa fenomenine de uygular.

” Her şey ikilidir ; her şey iki kutba sahiptir, her şeyin kendi zıt çifti vardır; benzeyen ve benzemeyen aynıdır; zıtların doğası bir, dereceleri farklıdır; uçlar buluşurlar; bütün hakikatler yarım hakikatlerdir; bütün paradokslar uzlaştırılabilir.” Kybalion

Bu prensip, her şeyde iki kutup ya da iki yön olduğunu, “zıtlar”ın gerçekte yalnızca aynı şeyin iki ucu olduğunu ve bu uçlar arasında o şeyin çeşitli derecelerinin var olduğunu açıklar.

” Kutupluluk sanatı “, Hermesçi üstatlar tarafından bilinen ve uygulanan ” zihinsel simya” nın bir aşamasıdır.

V. Ritim Prensibi :

” Her şey akar, içe ve dışa; her şey dalgalanır, yükselir ve alçalır; her şeyde sarkacın salınımı vardır; sağa salınım, sola salınımla aynıdır, ritim kendini telafi eder.”Kybalion

Bu prensip; her şeyde, daha önce açıklamış olduğumuz ” kutupluluk yasası ” gereği iki uç arasında ölçülebilir bir (öne ve arkaya, içe ve dışa, ileri ve geri, sarkaçsı) gelgitimsi dalga hareketi ve akışın tezahür ettiği hakikatini anlatır.

VI. Sebep- Sonuç Prensibi :

Her sebebin bir sonucu, her sonucun bir sebebi vardır; her şey yasaya göre olur. Değişim bilinmeyen yasadan başka bir şey değildir; bir çok nedensellik planı vardır, hiçbir şey bu yasadan azade değildir.

Bu prensip; hiç bir şeyin ” kendiliğinden olmadığını”, “yasaya göre olduğunu”, rastlantı diye bir şey olmadığını, var olan başka planlar olsa da, yüksek planlar alt planlara egemen olsa da, hiçbir şeyin tümüyle bu “yasa”dan kaçamayacağını açıklar.

VII. Cinsiyet Prensibi :

“Her şeyde cinsiyet vardır; her şeyin eril ve dişil prensipleri vardır, cinsiyet bütün planlar için geçerlidir.”

Bu prensip; ” cinsiyet” in her şeyde tezahür ettiğini, eril ve dişil prensiplerin her zaman faal olduğunu somutlar. Bu, sadece ” fiziksel plan” için değil, zihinsel, hatta spiritüel plan için de geçerlidir. Fiziksel planda prensip ” cinsiyet ” olarak ortaya çıkar. Daha yüksek planlarda prensip daha yüksek formlara bürünür, fakat prensibin varlığı sabit kalır.

3. ZİHİN BEDEN

İnsan , sürekli geçmişte ise ve sürekli kurallardan sana bahsediyorsa, kuralcıysa, hafızasından çıkamıyor veri deposundan çıkamıyordur. Yani kişi kollektif hafıza kartına , kayıtlar dünyasında yaşayan zihin beden insanı olmuştur artık. Analitik sol beyinli insanlar o kadar çok ki çevremizde onları düz mantıklı cümlelerinden tanırsın.İstesende fikirlerini değiştiremezsin , eşyalarını yerinden oynatamazsın , alıştığı rutini terketmeyecek,tek bir kalemini ya da bir bardağını farklı bir şekilde kullanmak istemeyeceklerdir. O bardak hep orada duracak, o kalem hep orada duracak. Sol beyinde saplanmış kalmış kendisini yazmış çizmiş ve kurduğu hapishanesinden çıkamıyor.

Çoğu zaman annelerimiz babalarımız ya da ebeveynlerimiz ya da çevrenizdeki eşimiz dostumuzda biz bunu görüyoruz. Buna ne hali diyoruz bu hal obsesif kişilik yapısıyla ilintili saplantı halidir. Psikoloji de obsesif insanlar, kompozif insanlar zihin ve psikolojik benliklerinde haps olmuş kabz olmuş, bağımlı kişilik grubundaki insanlardır. Ataerkil kültürle yetişmiş geleneksel, disiplinli, insanlar koruyucu tavırlarından çıkamazlar , dolayısıyla hep detaycı ve kuralcı kalmışlardır.Asla o kuralların dışına çıkamaz,çıktığı anda da korkudan tir tir titrer sonunda kaygıdan hasta olur .Toplum kuralları maalesef kişi psikolojilerini doğrudan etkiler ve sürü psikolojisi hikayesi burada başlar.

Peki sen hangi sürüde kaldın ve bilincin hangi seviyeden hayatı okumakta ?

Belki de başka birinin hikayesinde bir figüranı oynuyorsun.Kurban benliğini,acı benliğini,yargıç benliğini,çocuk benliğini tanıyor musun ? Alt bilinçlerinin kimlerden kopyalamış olabilirsin? Düşün… Bunlar çok fazla yaşanıyor toplum içinde .Bazen kırk yıl önce ölmüş ebeveyninin kaderini devralmış hiç yaşanmamış kurban bir benliği izliyoruz karşımızda .

Bazen de ;ben dayıma benziyorum onun gibi öksürüyorum, ben de dayım gibi nefes alamıyorum, ben de onun gibi kanser olacağım diyen ve kendisini gerçekten kanser eden vakalara rastlıyoruz.

Ya da ; hayat çok zor ve annem hayatı boyunca çalışarak ayakta kaldı. Bazen de ; hep fedakarlık ederek sürekli hizmet ederek hayatta kalabilirim diyerek acı bedenine ve duygusal sağ beynine hapis olmuştur insan .

Kişi ata kayıtlarındaki duygusal karmayı devr almış ,acı bir bilince yaftalanmış bir şekilde esaret hayatı yaşıyor ve kendisinden haberi bile yoktur. Çoğumuz maalesef bu şekilde yaşıyor bilinçsiz ve otomatik acı bedenler olarak hayata veda ediyoruz .

Bu karma hayat döngülerinden nasıl çıkacağız ?

Akledebilmek ve özümüze yolculuk edebilmemiz için bedenimizi , melekelerimizi yani sıfat ve yeteneklerimizi çok iyi tanıyacağız. Temiz akıl sahipleri olarak ; daima araştıran,okuyan , akleden ilim sahibi , ön frontal korteksi gelişmiş , yetişkin bilinçli insanlar olmaya gayret göstereceğiz .

Niyetlerimiz olumlu bir şekilde nasıl olmalı?

Sınırsız olan bu bilinç boyutunda tüm algılarımı, tüm bilinç sistemimi ,tüm esma sıfatlarımı benden tecelli edecek bir şekilde ilahi zekayla birleyerek , bütünlüğe hizmet için açıyorum.

Şimdi ve şu anda sonsuz bilinç ve sınırsız kaynakla bir olup , negatif programlarımı ve ayrılıkçı ego illüzyonumu yaşam programımdan kaldırıyorum.

4. DİKKAT VE ODAKLANMA

Niyetlerimizin gücü ve zihin farkındalığımız hayatımız için çok önemlidir , sebebi ise düşüncelerimizin başıboş ve dağınık olması, her an sabotajcı yapısıyla frekansını düşürmesidir . Zihin eğer sana geçmişten bir şey hatırlatıyorsa örneğin ,bir resimle hafızadan anneni getirdi, babanı ,sabah ki tartışmayı vs. bimelisin ki sol beynin çok önde gidiyor ve geçmişte takılmış halde regrese olmuş durumdasın. Çocukluğuna takıldın, dün akşama takıldın. Farkında olmadan geçmişte yaşıyorsun ,düne takıldın, orada açık bir sürü penceren var ve zihnin psikolojik dünyanın etkisi altında yaşıyor.

Bu beden kabzının içerisinde eğer ben bir görüntü ile gelen anneme ve babama takıldıysam, bir görüntü ile gelen geçmiş anılara takıldıysam, ben şu anda başkalarının enerjisiyle beslenen bir enerji vampiri olabilirim. Şu an oturduğum yerden başkalarının hayatını düşünüyorsam annemin ya da babamın muhtemelen onun enerji alanına girdim ve özgür yaşam alanına tecavüz ediyorum. Bilinçsizce karma yaratan bağımlılıklarla dolu bozuk bir sisteme enerjim hizmet etmeye devam ediyor. O yüzden kontrolsüz davranan zihin haritasını keşfetmek lazım, zihin örüntülerini, duygu örüntülerini , yaşam örüntülerini keşfetmen lazım. Senin yaşam dediğin şey ne? senin hayat dediğin şey ne? senin algı sisteminde neler var? Kavramların içeriğinde beyninde dönen filmler, beyninde dönen hikayeler nelerdir? Bunları görmen gerekiyor.

Benim ayrıştıran kısmım neresi ? Geçmişte kalan parçam neresi ?

Sen kendinde hangileri var hangileri yok onlara bakmalısın.

Geçen düşüncelerinden ve hallerinden, kendi hallerinden örneklemeler çıkartmalısın.

Ben bugün zihin hapishanesinden çıkabildim mi ?

O zihin hapishanesi bazen sana ev verir evinden çıkamazsın.

O zihin hapishanesi bazen sana iş verir işyerinden çıkamazsın.

O zihin hapishanesi , sana bazen duygular verir o duygularından asla çıkamazsın. Bazen de sana yokluk bilinci verir , boşluğa atar zihnini ve hiçlik kisvesi altında enerjini iyice düşürerek seni aptallaştırır. Sen kendin olabilmekten bile acizsindir ve özvarlığının tecelliyatını burada gerçekleştirmek imkansızdır. Yokluğunda

hiçliğin de bir zihin kurgusu olduğunu ve o noktada seni oyaladığını bilmen gerekiyor. Bu zihin blokajlarını çözmeniz için öncelikle doğru nefes almamız ve aklımızdan geçen düşüncelerimizi sorgulamamız gerekiyor. Evet şimdi benim sol beynim beni nereye götürecek ya da sağ beynim beni nereye götürecek. Sağ beyinli insanlar da gelecek merkezinden hayata baktıkları için çok fazla endişe ve kaygı üretirler. Sol beyinli insanlar inatçı dedim, analitik dedim, her şeyi bu dünyaya bağlamaya çalışırlar. Bir düzene sokmaya çalışırlar, herşey düzenli olacak, saatinde kalkılacak. Kendini bir programın içerisine dahil etmeden var olamazlar. Onu var eden şey evi. Evi temiz olacak, her şey düzenli olacak. Onu vareden tek şey düzen, madde ya da onu var eden tek şey çocuğunun başarısı, eşinin ona karşı olan ilgi ve alakası.

Hala özünde değil ve hala kendisinde değil. Hala yarattığı illüzyon dünyasında yaşamakta ve kendini

bilmekten bir haber durumda . Şimdi bu insanın bilincini nasıl uyandırabiliriz?

Sen hangi beyin lobunla yaşıyorsun ?

Yaratıcı sağ beyin, küçük yaşlarda dayatılan ezberci eğitim modeliyle köreltilen ve baskılanan bir alandır. Eğer çocuk 0 ,7 yaş aralığında özgür bırakılmamışsa, sevgi ve güven içinde büyümemişse özgür düşünme şansı verilmemişse maalesef özbenliği zayıf olacaktır . Ebeveynleri tarafından çok ciddi ağır duygusal baskılara maruz bırakıldıysa , güvensizlik yaşayacak ve içe dönük duygusal bir kişilik yapısına bürünecektir.

Ailesi tarafından zarar gören , dengesi bozuk insanlarla büyüyen,anne ve baba travmaları yüksek ve çocukların algı sistemlerinin bozulduğunu ve sağ çözümsel yaratıcı beyinlerinin küçüldüğünü görüyoruz.Bilim kullanılmayan beyin lobunun zamanla işlevini yitirdiğini ve ölçülerininde değiştiğini bizlere ispatlamaktadır. Yani beynin kullanılan kısmı aktif ve gelişirken kullanılmayan lobumuz gittikçe küçülmeye devam ediyor. Böylece ceviz kadar küçülmüş bir beyin hiç kullanılmadan , ateşlenmemiş milyonlarca nöronla , toprağa gübre oluyor .

Huzur ortamında, güven ortamında büyümüş,özgür düşünmeye alışmış bireylerin beyin aktivitesi ölçülmüş ve beyin loblarının gelişmiş olduğu tesbit edilmiştir .Doğa ile başbaşa, tabiatla başbaşa, bitkilerle ve hayvanlarla, toprakla su ile haşır neşir olmuş ve kendisini ifade edebilen huzurlu insanların yanında yetişmiş çocuk beyni ile doğadan kopuk ,huzursuz aile ortamıyla travmatik olaylar geçirmiş bir çocuğun beyni karşılaştırıldığında inanılmaz bir farklılık ortaya çıkmıştır. Yani bu demek oluyor ki biyolojik yapımız dünyamızdaki çevre , eğitim ve tüm yaşam şartlarından doğrudan etkileniyor .

Çocukluk yaşantımızda daha çok neler yaşadık , nelerle karşılaştık , çevresel faktörlerimiz nasıldı?

Kişilik yapımızda sürekli bunların izlerini taşıyoruz, ve bunların farkında olup bilmek çok önemli.

Ne oluyorda öz bilinç , canavar egomuz tarafından tamamen baskılanıyor ve geri çekiliyor. Zihin daha çocukken korku ve baskılardan mütevellit tüm yaşam yönetimini ele geçiriyor .Çocuk ebeveyninin bir kopyası olduğu için , geçmişte onaylanmış otomatik davranışlarını sürdürmeye devam ediyor. Bütün insanlık kopyala yapıştır sistemi ile birbirinin fotokopisi olarak devam ediyor. Ve insan açılmamış bir özbilinç , okunmamış bir kitap, olarak ömür geçiriyor.

Evrende teklik ve birlik yasası gereği konuşanda sizsiniz , dinleyende sizsiniz, deneyimlerinizle idraklerinizi geliştirende sizsiniz. Gözlenen ve gözlemlenen bir evrende teksiniz ve yarattığınız bilincinizle aslında sadece , kendi frekans boyutunuzda yaşıyorsunuz .

Yani bizler aynı zamanda dalga ve frekans boyutu olarak hem herşeyi , hemde kuantum boyutunda boşluğu yani hiçbir şeyi temsil ediyoruz . Tek bir ruh enerjisine bağlıyız , tüm varlığı yaratan evrensel sonsuz bir enerjiyiz, onun ağzı, onun dili, onun gözü, onun kulağı onun elini, onun ayağı, onun nefesiyiz.

İşler karıştığında, daralıp bunaldığında ,yer ile gök yer değiştirdiğinde ,kendimizi gitmemiz gereken yönü göremeyecek kadar kayıp hissettiğimizde anlam arayışımız başlar .Öz bilincimiz yanlızca yönümüzü ve bize kendimizi gösterebilir.Ne zaman kalbinin rotasına uysan mutlu hissedersin ve tüm seçimlerin her zaman doğru olur.

Tıpkı bir mandanın neden olduğunu bilmeden göremediği bir tepenin ardındaki su kaynağını hissederek ona doğru ilerlemesi gibi bizler de ruhumuzun en yakın hissettiği alanlara doğru bilmeden içgüdüsel olarak ilerleriz.

Kalbimizle sevgiyi hissetmek bizim en büyük bağımlılığımızdır! Genellikle acılarımızı biz yaratırız alkolü, sigarayı, şefkat adı altında nevrotik takıntılarımızı, hastalıklarımızı, depresyonumuzu, midemizdeki büzülmeyi, başarısızlıklarımızı, boş vermişliklerimizi, kendimize acımayı, korkularımızı tekrar tekrar yaşarız.Kör cehaletimizi kabul etmeden ,bilinçsizce yaptığımız herşey için kendimizi suçlar , dönüp dolaşıp bu karmanın içinde buluşuruz.

Ne yazık ki yönümüz mutluluğa, kurtuluşa, uyanış gibi görünürken aslında mutsuzluğa, esarete ve karanlığa doğrudur.

Acımızdan ve cehaletimizden kurtulmaya çalışmak çoğumuz için özümüzü terk etmekle aynı

anlama gelmektedir; adeta yönsüz kalmak, kaybolmak demektir. Bu nedenle de mutluluğa doğru

olan tüm denemelerimiz adeta kaderimizmiş gibi başarısızlığa mahkum olur. Üstelik bizi bu durumdan kurtarmaya çalışan her şey ve herkes bir anlamda bizi yönsüz bırakacağı, kimlik tanımımızı

elimizden alacağı için bizim için düşmana dönüşecektir.

Düşmanlarımızın , aynı zamanda kurtarıcılarımız olması ne ironiktir!

5. AYDINLANMIŞ İNSAN MODELİ

Herşeyden evvel yeni insan modeli; başkasının bilgisini değil, kendi özündeki bilgiyi açığa çıkartan ve yaşayan insandır. Yani kendi ruhunda, vicdanında ve şuurunda gerçekleştirdiği, pişirip kotardığı bilgilerin sonuçlarını, ruhunda meydana gelen özbilgiyi kullanabilen varlık olacaktır.

Bu bilgilerin içerisinde fizik kainata ait bilgiler olduğu gibi , ruhi kainata, kendi ruhuna ait bilgiler de vardır. Asıl temel budur. Geleceğin insanının, hem ruhsal evrene hem de fizik evrene dayanabilen, onunla ortak alanlar kurabilen bir varlık olacağını kuvvetle tahmin ediyoruz.

Eğer gerçekten cehaletimizden kurtulmak istiyorsak, farkındalığımızı artırmalı, kendimize yeni bir

Yol haritası bulmalı, yeni bir bağımlılık geliştirmeliyiz. Bu bağımlılık aydınlığa doğru, cesarete doğru,

nevrotik takıntılarımız yerine gerçekliğe doğru olmalı.

Öz benliğimiz her koşul altında bizi tek bir yöne çekeceği için derin uykuda bile rüyalarımızın

yönünü belirleyecek güçte olmalı. Çok zevkli bir işi, uyuması gerektiği için yarım bırakmak zorunda

olan bir insanın sabah gözünü açtığında aklına gelen ilk şeyin akşamki işi olması gibi, özümüz bir sonraki yaşama gözümüzü açıp ilk nefesimizi aldığımızda düşünmeden, bize öğretilmeden

yapmaya eğilimli olacağımız şey olmalı.Kendimize olan aşkımız ölümü bile aşacak kadar bilincimizi ele geçirmeli. O zaman aydınlanmaya ulaşmak ve cehaleti sonlandırmak kaçınılmaz olacaktır.

Sizin öz benlik tanımınız nedir?

Özbilinçlilik meselesine geldiğimizde farkındalık senden ve senin kendini tanımandan başlıyor.

Senin kendi fıtratını öğrenmen ile ilgili bir durumdur. Öncelikle biyolojik makinamızın nasıl

çalıştığını ve kapasitesini ölçmemiz ve tanımlandırmamız lazım. Çünkü onu geliştirebilmemiz için onu bilmek, onun özelliklerini ve sınırlarını keşfetmek gerekiyor. O sınırları nasıl aşabilirim?

Beyin ön frontal korteksi yani ön lop her an araştırmaya öğrenmeye ve gelişmeye açıktır.

Ve şu anki insan bilinci ve beyni müthiş buluşlar ve keşifler içerisinde. Enerjisi ve aurası o kadar yükseldi ki insan enerjisinin, daha bedenini kullanmadan astral bir şekilde, enerjetik bir şekilde çalışmalar yapabiliyor. Kainatı okuyan insanları görmek, telepati yapan insanları görmek hiç de mucize değil, hiç de sır değil.

Önümüzdeki zamanlarda telepatik iletişimde bulunan , bioenerjisiyle hastalıkları tedavi eden , astral gezilerle yeni keşiflere imza atan, aydınlanmış yeni dünya insanlarıyla karşılaşacağız.

6. FARKINDALIK NASIL OLUŞUR ?

Geçmişe bağımlıysam ve şu an oturduğum yerden başkalarını düşünüyorsam annemin ya da babamı

muhtemelen başkalarının enerji alanına girdim ve karma olaylar yaratmaya devam ediyorum.

Böyle kaotik ve bozuk bir sistemde enerjini korumak için önce kendi zihin haritanı keşfetmen lazım.

Duygusal yapını , düşünce örüntülerini, egosal eğilimlerini keşfetmen gerekiyor.Soru sorma farkındalığı kazanarak önce kendinle yüzleşmelisin.

Senin yaşam dediğin şey nedir ? kendini nasıl tanımlarsın ? Zeka düzeyin , algılama şeklin nedir ?

Kavramların , ezberlerin ötesinde beynindeki sesler neler söylüyor ve hangi filmler oynuyor aklında ?

Bunları farketmen ve kendini tanıman bilmen gerekiyor. Egonu ve öz benliğini tanıman için sana bazı ipuçları vereceğim.Egomuz ayrılıkçı ve bölücü olan tarafımızı temsil eder kısaca ona zorba diyelim,öz benliğimiz ise sonsuzluktan gelen ana kaynağımızdır ve asıl bilgelik ona aittir.

Zorba ego böler ve ayırır; bilge ruh ise ayrım yapmaz. Zorba ego varsayar; bilge ruh görür ve bilir.

Zorba ego geçmiş ve gelecekte yaşayıp şimdiki zamanda var olmaya çalışır; bilge ruh şimdiki zamanda

yaşayıp var olmayı bırakır. Zorba ego engeller; bilge ruh destekler. Zorba ego arzulara inanır; bilge ruh arınmış bir kalbe. Zorba ego böler ve ayırır; bilge ruh ise ayrım yapmaz.

Zorba ego öldürür; bilge ruh yaşatır.

Zorba ego , farkındalığı zihnin içine alır; bilge ruh , zihni farkındalığın içine alır.

Zorba ego , düşünceler tarafından yönetilir; bilge ruh , düşüncelerini yönetir.

Zorba ego , kontrol etmeye çalışır; bilge ruh teslim olur. Zorba ego tutar; bilge ruh bırakır.

Zorba ego sahip olur; bilge ruh , olur. Zorba için dansçı vardır ve tek gerçek odur; bilge için dans vardır ve tek gerçek odur.

Zorba korkar; bilge cesurdur. Zorba acır; bilge anlar ve şefkat duyar.

Zorba acıyla kıvranır; bilge kıpırdamadan durur.

Zorba, kendisine görmesi için telkin edileni görür; bilge, olanı görür.

Zorba, bilmesi telkin edileni bilir; bilge, olanı bilir.

Zorba harekete geçebilmek için “ne elde edeceğim?” diye sorar; bilge, harekette kendini yitirmiş,

sorulardan ve beklentilerden kurtulmuştur. Zorba kendini bilir; bilge kendini unutur.

Zorba, kendini ben sanır; bilge, ben diye bir şeyin varolmadığını bilir.

Zorba ölümlüdür; bilge ölümsüzdür.

7. KUANTUM DÜŞÜNCE NEDİR?

Kuantum Düşünce üst nitelikli bir düşünme biçimidir. Sıradan düşünce biçimleri kendisini tekrar eden, etkisiz ve sınırlı enerjilerdir. Değiştirme ve oluşturma güçleri yoktur. Daha çok vehim, kuruntu, başıboş hayaller biçiminde akar. Oysa Kuantum Düşünce çok derin düzeyde, atom altı alanda etkili olabilecek tarzda bir yaratıcı düşünme biçimidir.

Özel bir bilinç düzeyine girerek, özel olarak kurgulanmış sözel ve imgesel oluşumları içerir.

Bu düzeyde insan, kendi hayatının efendisi durumuna geçer.

Kuantum Düşünce daha da ilerisi ortak zeka alanında işlem yapar. Bütün evreni tekamül ettiren enerjiyle işbirliğine girildiğinde siz bir “kişi” olmanın sınırlı olanaklarını aşar, “bütün” ün gücüne ulaşırsınız.

O zaman da gücünüz tabii ki bütünün gücüne eşit olacaktır.

Kuantum fiziğiyle, kuantum düşünce tekniğinin bağlantısı nedir?

Kuantum fiziği, klasik anlamdaki fiziksel maddenin enerjiye dönüştüğü bir alana bizi sokar. O alanda artık atom altı parçacıklar, hızla hareket eden enerji parçacıklarından başka bir şey değildir.

Daha da ötesi bu parçacıklar insan düşüncesinin yaydığı enerjiye yanıt verirler. Bu alanı gözlemleyen kişi ile gözlemlediği parçanın birbirinden bağımsız, kopuk şeyler olmadığı çıkar meydana. Düşünceyle enerji, gözlemleyenle gözlenen, iç ile dış, burası ve ötesi arasındaki ayırımlar kalkar.

Heisenberg' in belirsizlik alanı dediği bu alana, gönderdiğimiz düşünce paketçikleri varlık katar. Belli hale getirir. Kuantum alanının bir noktasına yaptığımız etki bütünü etkiler aynı zamanda. Siz bir şey düşündüğünüzde bundan tüm alan etkilenir. Kuantum fiziği, fizikle fizik ötesinin birbirine karıştığı bir noktanın adıdır.

Bilim insanları canlılarda yaratılmış olan bilincin nasıl varolduğunu uzun yıllardır araştırıyor. Önceleri insan bilincinin anne karnında oluşmaya başladığı safhadan itibaren var olduğu kabul ediliyordu.

Ancak Kuantum teorisi ile birlikte bu inanış yerini başka teoriye bıraktı. Kuantum teorisine göre bilinç aslında bir tür enerjiydi, bilim insanları bu enerjinin sırrını çözmeye çalışırken başka bir gerçek ile karşılaştılar.

Bu teoriye göre Aynştayn'ın evrende varolan enerjinin sürekli varolduğu ve gerçeğidir. Dr. David Hamilton'da bu temel ile insan bilincinin kuantum parçacıklar vasıtasıyla evrende sürekli var olduğunu ve insan fiziksel dünyaya doğduğunda ona aktarıldığını söylüyordu. Tıpkı bilgisayar yardımıyla programlanmış bir otomasyon gibi düşünün. Bir cihaz üretiyorsunuz, otomasyona da kodlar yardımıyla komut veriyorsunuz, final seviyesine gelindiğinde yükleme yapılsın diye. Ürettiğiniz cihaz final seviyesine geldiğinde otomasyon sizin emrettiğiniz yüklemeyi cihaza yapıyor.

Dr. David Hamilton'a göre de bilinç aslında her zaman vardı, insan doğduğunda verilen emir neticesinde fiziksel insan bedenine aktarılmıştı. Dr. Hamilton yaptığı açıklamada " Her birimizin dünya da doğmadan önce var olduğuna inanıyorum" diyordu.

Dr. Hamilton'a göre insan doğduğunda beden ismi verilen fiziksel cihaza bilinç yüklemesi yapılıyor, beden isimli fiziksel cihazın kullanım süresi dolduğunda yani öldüğünüzde bilinç geri dönüşüme yani başka bir aleme aktarılıyordu.

8. ZİHİN PROGRAMLAMA

Zihin programların hayatın boyunca öğrendiğin ve kayt altına aldığın otomatik ve de hafızaya dayalı senin bildiğin yada bilmediğin alanlardan oluşur. Olumlu, olumsuz tüm kayıtları gözden geçirmeli,tesbit etmeli,atalarından aldığın geçmiş bilinçlerin kendinde hangileri var hangileri yok onlara bakmalısın. Geçen düşüncelerinden ve hallerinden, başına gelen olaylardan tefekkür ederek dersler çıkartmalısın. Zihin hapishanesinden çıkış için en iyi yol nefes ve meditasyon hayatımızın en önemli parçası olmalıdır. Zihinleriniz olumlu düşündüğü zaman , o

kadar huzurlu ve lezzetlidir ki o hoş bir bahar esintisi gibi, muhteşem bir otlak gibidir.Meditasyon hayyallerinizin ulaşabileceği cennetden bir köşedir adeta yemyeşil çimenlere uzanmak ya da tepelerden akıp gelen yumuşacık bir dere gibisinizdir. Çocukluğunuzu hatırladığınızda bom boş bir sayfa gibiydi zihin parçanız , çünkü henüz hiç bir şey bilmiyordunuz. Tamamen saftınız ve önyargılarınız hiç yoktu . Yalnızca meraklısınız, heveslisiniz. Evrendeki bütünselliği bilen çocuk kalbiniz tamamen perdesiz dünyayı izlemektedir.Özgürce yaşıyor ve cap canlısınızdır. Kalbinizde heyecan vardır. Çünkü başlangıç zihnine sahipsiniz. Bakınız çocuk bilincine sahip olanlarla yaşlı bilinçli ve deneyimli olan insanlar bir araya geldiğinde ortaya büyük bir enerji açığa çıkacaktır . Çocuk zihninin bu tazeliği onlara çok iyi hissettirecektir ama onların yaşlı zihni size çok iyi gelmeyecektir .

Maalesef insanlar olumsuz deneyimleri sayesinde ön yargılara ve sabit bakış açılarına sahip olur ve kollektif alana negatif enerji yaymaya başlar.

Oysa ki insanoğlu bir mucizedir , tanrısaldır ve yaratıcı gücü sayesinde tüm evrenleri oluşturmaktadır. Şöyle ki;

* 20 Trilyon Hücreye sahiptir.

* 96.000 km uzunlukta Kan Damarı taşır.

* Günde 100.000 kere atarak 9000 litre kan pompalayan bir Kalbi vardır.

* Dakikada 100.000 mesaj alan/gönderen bir Beyini ,

* 75 km uzunlukta Sinirleri ,

* Her gün 11.000 litre Hava alan Ciğerleri ,

* Her 5 dakikada bir tüm vücudun kanını temizleyen iki Böbreği ,

* 7 mt İnce Bağırsak , 2 mt Kalın Bağırsak ,

* 230 adet Kemik ,

* 50.000 farklı Kokuyu tanıyabilen bir Burun ,

* 10.000 farklı Lezzeti tadabilen bir Dili ,

* Yüzlerce farklı frekanstaki sesleri duyabilen iki Kulak

* 576 MegaPixel kalitede görebilen iki Gözü ,

* Ve maddi manevi daha pekçok duygular ve nimetlerle donanmıştır .

Böyle kusursuz işleyen mucizevi vücudu Yaradan’ın varlığına kanıt mı arıyorsun ?

Kendini bilen Rabbini yani yaratıcısını bilir , Hayatımızı heran ‘ Kuantum Beyin’ ile kuruyoruz .

Beynine gelen beş duyuya dayalı veya beş duyu ötesi tüm elektromanyetik dalgalar, bu organ tarafından veri tabanına göre değerlendirilerek, holografik çok boyutlu görüntü hâlinde algısal dünyanı oluşturur! Yani dış dünyada değil, beyninin içinde oluşan hayal dünyanda yaşıyorsun, kim olursan ol!

Algıladığın ve hüküm verdiğin her şey, algıladığının kadarının kendi dünyanda oluşan bir simgesi!

Herkes kendi dünyasında yaşamakta ve yaşayacaktır sonsuza dek .

Dünyan ne kadar gerçek geliyorsa sana, cennetin veya cehennemin de o kadar gerçek olarak sonsuza dek yaşanacaktır.

Herkesin, dünyasındaki her şeyi; hafızası kadar veritabanını oluşturan değerlerine göre yerleştirdiği şeyler.Sevindiren, mutluluk veren ya da üzen yakan her şey, veritabanını oluşturan değerlerin yüzünden meydana gelmektedir .

Yaratıcının tüm sıfatları yani esma özellikleri , senin beyninde mevcut ve her an senden bu esma özellikleri açığa çıkmaktadır.

Şu anda, nasıl, beynimiz mevcut bilgi tabanına göre dışardan gelen çeşitli bilgileri, alıp değerlendirip, ona göre dünyamızı oluşturuyorsa, bu yapı ölümsüz olduğu için, ölüm denen bedeni terk etme halini tattıktan sonra da, aynen yaşamı devam ediyor.

Kuantum beynin, bilgi yazılımı , yaşamın sona ersede bedensiz olarak da , beyinsiz olarak da devam ediyor. Ruhsal ve enerjisel boyutun da insan sonsuza kadar yaşıyor . Dolayısıyla kişi ölmüyor, et bedeni ölüyor.

Beyin hangi boyutta ise o bilgiyi suretlendiriyor hologram dünyanda, aynen şu anda yaşarken ki olduğu gibi, varlıkları görmeye başlıyorsun, ama bu varlıklar bilginin beyninde değerlendirilerek oluşturulduğu, Rabbinin yarattığı varlıklar.Tıpkı dün gece rüyanda gördüğün gibi farklı frekans boylarında şuurun bilinç kazanmaya devam ediyor.

Kısacası ; Kuantum beyin, seçimlerinize ve yaratımlarınıza göre işlem görmektedir .Eğer bunu fark ettiyseniz , öz benliğinizi ve kendi hakikatinizi hemen aramaya başlayabilirsiniz. Bilinçlenmeye başladığınızda zihniniz daha saf ve önyargısız çalışmaya başlar .

Bu aşamada, başlangıç zihnimize ihtiyaç duyarız .Kalp Yolu'na özvarlığına ulaşabilmeniz için zihni susturmak , tanımak ve yönetebilmek gerekir ,bilinçsiz olarak yaptığın herşey amatör kalır.Burası Hakikat yolcusunun alacakaranlıkta ilerlediği alandır. Öğrencinin buradan güvenle geçip geçemeyeceği ruhunun gücüne bağlıdır. Eğer bu aşamada, başlangıç zihnini anımsarsa, görevini kendine anımsatırsa, o zaman kendine şunu söyleyebilir:

Bir insan, olmak istediği kişi değil pratiğini yaptığı kişi olur. Yola çıktığında ,deneyim kazandığında ancak aradığı aşkı, gerçek "ben'i, ve Hakikat'i anımsar. Niçin böyle bir yola çıktığını düşünür. Yola çıkmıştır çünkü hayatın içinde dayak yiyordur,kirlenmiştir . Yola çıkmıştır çünkü o kadın ya da adam ona olduğu

şeyi olma fırsatı sağlıyordur. Yola çıkmıştır çünkü olduğu hâl, gerçek hâli değildir. Olduğu hâl, hissettiği duygular, çektiği acılar tümüyle yaptığı pratiklerin bir sonucudur. Hayatım dediği şey sürekli tekrarladığı, alışkanlık ve bağımlılık geliştirdiği, artık düşünmeden yaptığı eylemlerden başka bir şey değildir. Sürekli tekrarladığı bu eylemler onu, olmak istediği kişiye değil, olduğunu zannettiği kişiye dönüştürmüştür.

Bu yola, gerçekte olduğu insan olmasına izin verecek alışkanlıkları geliştirmek için çıkmıştır. Bunu

anımsadığında, biraz daha kirlenmesi gerektiğini fark eder. Bu sayede gönüllü bir şekilde kirlenir.

Erdem için daha fazla çabalayarak kirlenir, daha fazla araştırmalar,uygulamalar, meditasyonlar

yaparak kirlenir. Derken belindeki kuşak, yıllar süren talimlerin, eğitimlerin tozu, teri ve pisliğiyle neredeyse siyaha döner. Artık tümüyle kirlenmiştir. Kişi tümüyle deneyim kazanmıştır. Beline siyah bir kuşak takılır.

Şimdi gerçek antrenman başlıyordur. Bu antrenman unutmak için yapılır. Kişi, doğru ve etkili bir

şekilde yumruk ve tekme atmayı, boğuşmayı öğrenmiştir. Artık antrenman yaptığını, yumruk ya da

tekme attığını unutması gerekir. Öyle ki düşünmeden, aklıyla engellenmeden, korkmadan ya da

hevese kapılmadan mükemmel hamlelerle dövüşebilsin. Aynı şekilde özbenlik ve kalp yolu'nda yürüyen kişinin erdemli eylemlerde bulunduğunu, farkında olduğunu, Hakikat yolunda yürüdüğünü, yaptığını unutması gerekir. Öyle ki erdem onun hakiki doğası olmalı ve kısıtlanmadan, düşünmeden,

kıyaslamalara ihtiyaç duymadan açığa çıkmalı ve uygulanmalıdır.

Derken yavaş yavaş kirleri, deneyimleri onu terketmeye başlar. Deneyimin onun dostu ve düşmanı

olduğunu bilir. Deneyimin içindeki önyargı ve zorlama tıpkı eritilen altının içinde saf olmayan

metallerin erimesi gibi yok olur. Kalbi tıpkı altın gibi saflaşır. Yıllar geçtikçe, belindeki siyah kuşak

çalışmaktan yıpranır ve beyazlamaya başlar. Öyle ki, uzun yıllar ve çabalar sonucunda belindeki kuşak

neredeyse bembeyaz olur. Bu da onun başlangıçtaki saflığına geri döndüğünü anlatır.

Bizler de ,öz benliğimize doğru Kalp Yolu’nda yürürken, yavaş yavaş farkında olmadığımız çocuk saflığımıza geri döneriz. Erdemin gerçek doğamız olduğunu fark ederiz. Doğru eylemlerle kirlenirken, başlangıçta kusurlu pratiklerle kazandığımız alışkanlıklarımızı bırakır, olduğumuzu zannettiğimiz kişiyi unuturuz. Bu sayede gerçekte olduğumuz kişi oluruz.

Buna “olduğumuz yere varmak” denir. Varılacak başka bir yer yoktur.

9. TİTREŞİM VE FREKANS KANUNU

Düşünce enerjidir. Enerji sürekli titreşerek bir salınım oluşturur. Bizler de insanoğlu olarak sürekli titreşen enerjileriz. Titreşim seviyemiz düşük olduğu için yeryüzünde çökeltilmiş şekilde yani kütle beden olarak hayatlarımızı devam ettiriyoruz. Bizim titreşimimize uygun şekilde titreşen enerjileri de kendi titreşim dünyamızda kütle olarak görebiliyoruz (diğer insanlar, hayvanlar, masa, sandalye vs.) İnsan bedeninin doğal titreşim düzeyi saniyede ortalama 300 titreşimdir.

Dünya işleriyle fazlaca ilgili olan insanlar bu titreşimin altındadırlar. Frekans yani titreşim düzeyi arttıkça kişilerin doğaüstü güçleri de artmaktadır. Şifa verme gücüne sahip olan kişilerin titreşim düzeyleri saniyede ortalama 500 titreşimdir. 800 titreşim seviyesine gelindiğindeyse medyumik güçler ortaya çıkar. 1000 titreşimin üzerinde telepati kanalı gayet akıcı şekilde açıktır. Saniyede 10 bin titreşim seviyesindeki insan astral seyahat yapabilir konuma gelir.

Bizler birbirimizi görebiliyoruz ama saniyede 10 bin kez hızla titreşen canlıları göremiyoruz. Onları boyut üstü varlıklar olarak adlandırıyoruz. İçimizden pek azımız yani medyum diye tabir ettiğimiz kişiler onlarla temasa geçebiliyor. Bazen kanal olarak da onlardan gelen bilgileri aldıklarını iddia edebiliyorlar. Bu kişilerin bir kısmı şizofren hastası, bir kısmı dolandırıcı olabilir ama titreşim seviyesini saniyede 10 binin çok üzerine çıkartıp zaman ,mekan mefhumunu aşan insanların da var olduğu biliniyor. Mucizeniz Titreşim ve Frekansınız ‘dır .

Bundan yirmi yıl önce size evrenin aslında kocaman bir titreşim olduğu söylenseydi, küçük evren insanının da etrafındaki her şeyle birlikte her an titreşmekte olduğunu ve hayatın sırrının titreşimlerde saklı olduğu söylenseydi ne düşünürdünüz?

Bundan 100 yıl önce Nikola Tesla kendi icadı olan deprem makinesini anlatırken şu sözleri söylemişti: “Birkaç saniyede binanın titremeye başladığını hissettim. On dakika daha devam etseydim binayı ve sokağı yıkabilirdim.

Aynı cihazla Brooklyn Köprüsünü 1 saatten kısa bir süre içinde East River’a indirebilirdim."

Tesla frekansların yani titreşimlerin sırrını kısmen de olsa çözmüştü. Tesla’ya göre evren kocaman bir titreşimdi ve hepimiz bu titreşimin küçük birer yansımasıydık. Ya da başka bir deyişle evren bir gitar, bizler de onun telleriyiz ve

diğer tüm tellerle birlikte her an titreşiyoruz. Bilim adamları yüzyıllardır bu şarkıyı anlamlandırmaya çalışıyorlar ve sonunda notaları keşfettiler. Şimdi de gitarın tellerini koparmadan melodiyi çözmeye çalışıyorlar.

Her organın kendine özgü titreşimi vardır. Bedenin titreşiminin dışında organlar da kendi aralarında farklı hızlarda titreşirler. Örneğin kalbin titreşim hızıyla böbreğin ki aynı değildir. Böbrek arıza yaptığında bu aynı zamanda onun titreşiminde bir sorun olduğu anlamına gelir. Bir insanı kalbine iyi gelmeyecek titreşimlere maruz bırakırsanız o kişi kalp krizi geçirip ölebilir. Bu şekilde uzaktan suikastların yapılması bile teoride mümkündür.

Doğru titreşim hayat kurtardığı gibi yanlış titreşim de canlar alır.Dozer kullanıcıları, asfalt delici vibrasyon cihazlarını kullanan kişilerin kalp krizi geçirip ölmeleri ya da uzun vadede çeşitli hastalıklara yakalanmaları olasıdır. Çünkü bu cihazlar çok güçlü titreşimlere sahip oldukları için vücudun titreşimini bozmaktadır.

Frekanslarla (titreşimlerle) hastalıkları da iyileştirmek mümkündür.

Her titreşimin ölçüsü bir frekans değeriyle hesaplanır. Farklı titreşimlerin farklı frekansları vardır. Bir titreşimin ne tür bir titreşim olduğunu frekans değerleriyle ölçeriz.

Frekans teknolojisi günümüzde kısmen de olsa tıpta kullanılıyor ancak gün gelecek pek çok hastalığın tedavisi frekanslarla yapılabilecek. Her hastalığa uygun frekans bulunacak ve hasta kişi o frekans ortamına sokularak tedavi edilecek. Plasebo etkisi bile aslında frekansların değişmesiyle alakalı. İnanmak denilen şey, hastanın hastalığa karşı tutumu değişince frekansının da değişmesi ve hastalığın artık o frekansta kendine yer bulamamasından başka bir şey değil. Birinin elini tuttuğunuzda bedeniniz otomatik olarak onun frekansına ayarlanıyor. O halde kimin elinden tuttuğunuza dikkat edin çünkü eğer onun manyetik alanı sizinkinden daha kuvvetliyse sizi kendi frekansına çekebilir ve o frekans gerçekte size yaramayan bir frekans olabilir.

1900’lü yıllarda Bruce Taino ve Gary Young sağlıklı insanların gün içindeki ortalama beden frekanslarını ölçmeyi başardı. Sağlıklı bir insan vücudunun 62-72 MHz aralığında bir frekansı vardır. İyi hissettiğimizde farklı, kötü hissettiğimizde farklı frekanslar oluşturuyoruz. Yani radyo dalgaları kadar kontrollü olmasa bile değişken bir frekans aralığımız var. Yapılan araştırmalar sonucu olumsuz düşüncelerin insan frekansını 12 MHz kadar düşürdüğü, olumlu düşüncelerin ise 10 MHz yükselttiği tespit edildi. Nikola Tesla, insan vücudundaki frekansları dış frekanslardan yalıtabildiğimizde hastalıklara karşı büyük bir direnç göstereceğimizi savunuyordu. Henüz Tesla hayatta iken 1920 yılında Dr. Raymond Rife belirli frekansları kullanarak virüsleri ve bakterileri yok edebileceğini buldu. Bugün de frekanslardan yararlanarak hastalar tedavi edilebiliyor.

Peki, hayatımızın bir parçası olan müzikteki frekanslar nedir?

İnsanlar ilk çağlardan beri müzik yapmaktadırlar. Basit çalgılar güçlü ve karmaşık enstrümanlara dönüşmüştür. Doğanın ve müziğin doğal frekansı nedir?

Müzisyenler ve müzikseverler 432 hz olduğunu söylüyorlar. Peki neden 432 hz. yapılan araştırmalar eski müzisyenlerin müziklerini 432 hz ayarladıklarını söylüyor.

1953 yılında International Standards Organization (ISO) 440 frekansına göre müziklerin ayarlanmasına karar veriyor.

Pek çok komplo teorisyenine göre 440 hz frekansı nazi döneminde insanları nasıl huzursuz ve depresif bir hale sokulacağının araştırmalarının sonucudur deniyor. Sonuçta pek çok insan 432 hz frekans ile yapılmış müzikleri daha huzurlu buluyor ve kalplerinde bu frekansı hissettiklerini söylüyor.

Frekansınızı Aşkla ,Severek Farkındalıkla , Nefes ,Meditasyon,Müzik Terapileriyle arttırın..!

10. EGO BENLİK

Bu yaşadığın hayatı yaşamak zorunda mısın yoksa ne yaşayacağına sen mi karar verirsin?

Eğer ne yaşayacağına karar verme gücü elindeyse o zaman olanı kontrol etmelisin. Eğer ne yaşayacağına karar verme gücü elinde değilse o zaman olanı kontrol etme çabasını bırakmalısın.

Geçmişe baktığında kontrol edebildiğin bir deneyimin var mı?

Yoksa geçmişte kontrol ettiğini sandığın her deneyim aslında zaten öyle olmaktan başka şekilde olamaz mıydı?

Herhangi bir şeyin olması, seninle birlikte sayısız koşulun bir araya gelmesini gerektirirken, bu koşullardan bir tanesi bile uygun olmadığında o şeyin olması olanaksızken neyi kontrol edebilirsin?

Sayısını bile kestiremediğin koşulları mı? Kendini mi?

Kendim ve kendi kararlarım dediğin şey, yalnızca ve yalnızca asla tahmin edemeyeceğin kadar sayısız

koşulun bir araya gelmesiyle var. Tek bir hormonal değişim, tek bir kötü olay, tek bir iyi olay gittiğin

yönü değiştirip seni kontrol etmeye çalıştığın sonuçtan başka sonuca ulaştırır.

Kendim dediğin şey aslında sayısız koşulun bir araya gelmesinden başka bir şey değil. Sen, birbirinden bağımsız ama birbirleriyle ilişkili sayısız etkinin yarattığı bir etki-tepki dalgasısın. Denizdeki bir

dalga gibi rüzgara, ayın çekimine, suyun derinliğine ve benzeri sayısız koşula bağlı olarak sahile

doğru ilerliyorsun. Kendini rüzgardan, aydan, suyun derinliğinden bağımsız sanıyorsun. Kendi

büyüklüğüne kendin karar verebileceğine inanıyorsun. İleride, henüz şeklini bile bilmediğin ama

ulaşacağını varsaydığın sahildeki kayaların üzerinde nasıl bir etki yaratacağına, bilmediğin ve asla da

bilemeyeceğin koşullardan bağımsız olarak kendi başına karar verebileceğini sanıyorsun.

Sen, hava koşullarına, güneşe, minik bir kurtçuğa, bir kuşa, buluta, fırtınaya bağlı olarak büyüyen bir

elmasın. Oysa ne zaman olgunlaşacağına, tadının ne olacağına, reçel mi, komposto mu, sirke mi

olacağına yoksa bir tatlının içinde tarçın ile aşk mı yaşayacağına karar verebileceğini sanıyorsun.

Seni zorlayan şey, kendini olayları kontrol etme konusunda elmadan ya da deniz dalgasından daha

özgür, daha muktedir sanman. Oysa gerçekte varolmak için sayısız olguya bağlı olman sebebiyle

elmadan ya da denizdeki dalgadan bir farkın yok.

Sen herhangi bir olayı istediğin tarafa yönlendirmek, ne yaşayacağına karar vermek ya da geleceği

kontrol etmek için burada olduğunu sanıyorsun. Oysa olayları kontrol etmek için değil, seçimler yapmak için değil yalnızca olayların niçin öyle olduklarını gözlemlemek ve anlamak için buradasın. Sen

bir denetçi değil bir gözlemcisin.

Gelecek henüz yazılmamış boş bir sayfa değil. Bütün kararlar çoktan verildi. Sana düşen o kararların

niçin öyle verildiğini anlamak. Eğer anlamayı başarabilirsen, o zaman gelecek senin için boş bir yaprak olabilir. Özgür iradeye ulaştıran kaderden başka bir yol yoktur.

11.SAĞ VE SOL BEYİN

Taşıdığımız ana işletim bilgi sistemine beyin denir. Beyin sağ ve sol lob olmak üzere iki bölüme ayrılır. Her iki lobda sonsuz ve sınırsız zeka alanlarının olduğu tespit edilmiştir.

Sol lobunu baskın insanlar toplumun onayladığı bilge insanlardır.Matematik ve sayısal odaklıdırlar.Plancı ve programlayıcı kişilerdir. Asla programın dışına çıkamazlar. Ezberci insanlardır ve yaratıcılıkları eksiktir. Kuralcı ve gelenekselci davranarak her ayrıntıyı inceliğine kadar yaşayan kişilerdir.Mükemmeliyetçilik duyguları çok yüksektir çünkü egoları çok gelişmiştir ben merkezcilerdir.Daha çok hırslı, inatçı ve dış odaklıdırlar , dışarıdan gelecek takdir duygusunu fazla önemserler.Güven odaklı olduklarından sürekli güvenlik arayışı içindedirler.Her şeyi analiz edici bütün şifreleri çözmek isteyen, mantık arayan ve hep gerçekçilik isteyen, dünya realitesini uyum sağlayan kişilerdir.Her şeyin düzenli olmasını isterler.Geçmişe takılırlar geçmişten çıkamazlar.Ama ve fakat sorularını çok kullanırlar çünkü eleştiriyi çok severler.Kaygı duyguları yüksek olduğu için korku alanı yaratırlar.Sol beyinli insanlar sol beyinli insanlarla çok iyi anlaşırlar çünkü farklılıkları ve sürprizleri kolay kabul edemezler .

Genellikle ön frontal kompleksi alnı geniş olan insanlardır,alın ve şakağı yüksektir.Eğer sağ kısmımız güçlü ise sol beynimizi aktif kullanıyoruz demektir .Sol lob , vücudun sağ tarafını yönetir ve görme, duyma, koklama ve bütün algı sistemlerini çözmeye yarar. Bizim otomatik süreçlerimizi konuşmayı yöneten kısımdır , ezbere dayalı tamamen öğrendiklerimizi tekrarlayan bölümdür.Sol beyinli insanlar tüm bilgi sistemleri ile gördüklerini anlamlandırmaya ve çözmeye çalışırlar.Tamamen Zihni devreye sokarlar her şeyi akla mantığa dayatan insanlar diyebiliriz .

Sağ beyin bütün parçaları birleştiren, bütünleyen bölümdür ve ,öz benliğimizin gelişimsel yanımızdır.

Duygusal hayal gücü merkezimiz ve yaratıcılık, ilham verici tarafımızdır .Her şey olduğu ve yaratıldığı gibi güzel diyen pozitif kısmımızdır.Hayal gücü yüksektir ,merak ve keşfetme duyguları çok fazladır.Keşifçi, icat ve buluş yapan, lider, farklılık odaklı, soruları özgün cevaplayabilen kişilerdir. Tutkuyla davranabilir heyecanlanabilirler , çünkü onlar yeni bir şeyler yapmayı severler.Alışkanlıklara bağlı olmayan özgün yanımızdır.

Duygusallığı öne çıkartan ve tamamen duygularıyla yaşayan kişilerdir.Kendilerine ait dünya çizebilirler.Farklılığı çok severler , makyajları, giyimleri, takıları, saç rengi, saç kesimi farklıdır.Fark edilmeyi seven, dış görünüşünde hemen kendisini belli ederler.Toplumdan ziyade kendi farklı özelliklerini çıkarmaya çalışırlar.Sağ beyin içimizdeki öze en yakın kısımdır , beynimizin sol kısmı bedenimizin sağ kısmını yönetir.Sağ Beynimizi geliştirmek için yazarak, çizerek, yaparak yaşayarak yaratarak deneyimlemeliyiz.Yeni bir yemek yapmak , yabancı dil öğrenmek ve farklı yollardan gitmek ,yeni bir müzik aleti çalabilmek ,yeni bir dil öğrenmek , yeni bir hikâye yazmak , müzik, dans, ritim ile ilgili aktiviteler yapmak.Sağ beyni baskın insanlar sürekli kendi yarattıkları dünyada yeni hayal

dünyasında yaşarlar. Haz ile yaşamayı severler , dış dünyayı tehlike ve tehdit olarak görüp kendilerini ayrıştırabilirler. Zihin paravanını yaşamadıkları için gerçekçiliği kaçırabilirler. Kendilerine ait dünya çizebilirler gerçeklikten kopabilirler.

Her iki lop sonsuz ve sınırsız güce sahip olmasına rağmen bizler sadece belirli bir bölümünü kullanıyoruz. Sağ ve sol beynin her ikisinin eşit olması gerekir. Her iki beynimizi kullanmadığımızda beynimizin tüm gücünü kullanmamış oluruz. Tek taraflı beyin kullanarak bir lobumuz zayıf kalmış olur. Gelen enerjiyi eyleme dönüştürebilmek için iki lobu da dengeli bir şekilde çalıştırmalıyız.

Nasıl mı?

- Alışkanlıklardan vazgeçerek
- Yapmadığımız yeni bir şeyi yaparak
- Sürekli sağ eli, kullanmayı bırakarak artık sol elimizi kullanmaya başlarsak bile baskın sol beyin yönetiminden çıkmış oluruz.

Sağ-Sol Beyin Analizi

Beyin bilinçaltı veri tabanına dayanarak ,akıl,beden ve ruh dengesi içerisinde seni ayakta ve hayatta tutmaya çalışan tüm yaşam faaliyetlerini yöneten bir yapıdır. Sağ ve sol lob olmak üzere 2 parça olarak bulunur. Kişilik analizlerinde hangi lobun daha aktif bir şekilde kullanıldığı bilmek gerekir ki, kişinin kendini tanımasında çok önemli bir rol oynar. Sol beyini aktif kullanan bireyler genel anlamda mantıkla hareket eden, sayısal konulara yatkın, duygularını ifade etmeyi tercih etmeyen bireyler olarak ilk bölümde anlatmıştık. Sol beyin sebep-sonuç ilişkisini iyi kurar ve analitik düşünme becerisine sahiptir. Kelime, sayı ve sembollerle ilgilenir. Sol beyin lobu, vücudun sağ tarafını (organlarını) yönetir.

Sol beyin geliştirme egzersizleri; Matematik problemleri çözmek, bulmaca çözmek, yazı yazmak, kitap okumak (Kitap okumak hem sağ, hem de sol beyin geliştirme egzersizi niteliğindedir.). Yeni bir dil öğrenmek, kuralları olan zeka ve strateji oyunları oynamak. Örneğin: Satranç, mangala…

Sağ beyin duygularıyla hareket eden, sanatsal faaliyetlere yatkın, yaratıcılığı yüksek bireylerdir. Sağ beyin görsel ve işitsel konularla ilgilenir.

İnsan sezgilerinde beyninin sağ tarafını kullanır. Empati yapmayı kolaylaştırır, hayal gücü yüksektir. Aynı zamanda sağ beyin lobu, vücudun sol tarafını(organlarını) yönetir.

Sağ beyin geliştirme özellikleri; Resim çizmek, enstrüman çalmak, şarkı söylemek, kitap okumak, kurgu yapmak, kompozisyon çıkarmak, renkli ve sesli zeka oyunları oynamak.

12.KİŞİLİK TİPLERİMİZ NASIL OLUŞUR?

Bireyin karakter yapısını ,düşünce duygu ve davranış düzlemini çözmek , ayırt edici özelliklerini ortaya çıkarmak amacıyla yapılan analizlere kişilik analizi denir.

Görsel: Dünya'yı görsel olarak algılarlar anılarını fotoğraf karesi olarak hatırlar, görsele dış görünüşe çok önem verirler genelde. Konuşma esnasında gözleri sabit bir yere odaklanmaz. Beynin görsel algıdan sorumlu bölgesi art kafa lobudur. Mükemmelliyetçi ve duygusal insanlardır.

İşitsel: Daha yüksek çıkan seslerin diğer sesleri bastırması, işitsel algının en temel özelliklerinden biridir. Sesler kelimeler aklında kalır bir konuda anılarında duyduklarını hatırlar ve konuşurken kulağını uzatarak karşındaki kişiyi dinlerler. Konuşma sırasında karşısındakinin gözlerinin içine odaklanırlar. Sosyal zekaları yüksek ve lider özellikleri yüksek insanlardır.

Dokunsal: Dokunsal ayırt etme, nesnelerin şekil, boyut, sertlik, yumuşaklık vb. özelliklerinin dokunarak ayırt edebilmesidir. Elleriyle dokunmak isterler bir temas halinde olmak bir cismi dokunarak algılamak isterler. Elleri hep hareket halindedir.İçe dönük ve hisleri oldukça yüksek güvenlik odaklı insanlardır.

Tatsal: Damak zevkine çok önemseyen bireylerdir. Ağızları hiç boş durmayan takıntılı tiplerdir. Her şeyin tadına bakmak isterler.Bağımlılık özellikleri gelişmiş haz odaklı yaşayan insanlardır.

Kokusal: Kokulara aşırı duyarlılardır ve takıntılıdırlar.Kök çakrayla bağlantılı olduğu için bu merkez, korku kaygı odaklı davranabilirler ve güvende olmayı oldukça önemserler.

Eril misin ? Dişil misin? Rahman mı ? Rahim mi ?

Her insanda eril ve dişil enerjiler vardır. Kişinin çocukluk deneyimleri,aileden devraldığı bilinç ve yaşadığı olaylar, toplum öğretileri, yüklendiği sorumluluklar bu enerjilerin dengesizleşmesine yol açar. Eril enerji vücudumuzda sağ tarafı, Dişil enerji sol tarafı temsil eder. Eril enerji ,güç ve güvenlik odaklı olduğu için dışarıy karşı aktiflik içerir, maddeyi kontrol yönetmeyi sever.

Başkası tarafından yönlendirilmek, emirler almak eril enerjiyi düşürür. Eril enerjisi yüksek olan kadınlarda güç gösterisi, kendini ispat etme, erkeklerle dengesiz ilişkilere yol açar. Eril enerjisi yüksek erkeklerde kaba kuvvet, korkularını bastırma, kendini ifade edememe, sabırsızlık baş gösterir.

Bulunduğu ortamda kendini ifade edebilen, toplulukta olmaktan mutluluk duyan ancak akşam evine gitmekten de sıkılmayan, karar alırken başkalarının menfaatini de gözetebilenler eril enerjisi dengededir. Dişil enerji var olan durumu çoğaltmaya ve yeni fikirler üretmeye odaklıdır. Dişil enerjisi yüksek olan erkeklerde pasif kişilik, aşırı duygusallık, çocuk benlikten çıkamadığı için ilişkilerinde düzensizlik yaşarlar.

Dişil enerjisi yüksek kadınlarda merhamet duygusu aşırı baskındır, kurban bilincin içindedir, erkeklere kendini muhtaç hisseder. Kadınlar dişil enerjisini dengelemek için kendi vücutlarıyla barışmak zorundadır. Dişilikten utanmamalı.

Ruhen cinsiyetine saygı duymalı, kendisinin değerli olduğuna inanmalıdır. Dişil enerjiyi dengelemenin başka yolu sezgileri güçlendirmek, felsefi konularla ilgilenmektir.Dengeli bir eril dengeli bir dişil enerji kullanımı ve yaşantısı bizleri sağlıklı bireyler yapacaktır.

Geçmişte mi Gelecekte mi yaşıyorsun?

An'da kalamayan insanlar ya geçmişte sol beyinlerinde takılı ya da gelecekte sağ beyin merkezli yaşarlar. Bu çok önemli bir sorundur , çünkü kişinin gelişmesini ,yenilenmesini an da kalarak yaratım gücünü arttırır.Geçmişte yaşayan bir insan maalesef yeniye geçiş yapamayacak sürekli kendisini tekrarlamak zorunda kalacaktır. Geçmişte yaşayan bireyler yaşadığı olayları unutamama, zihninde hep anılarını canlandırma, geçmiş olayları anlatarak kurban bilince bürünürler ve şu an ki hayatına yansıtarak şimdi burada kalamazlar.

Gelecekte yaşayan bireyler ise geçmişte yaşadığı olaylarla yüzleşemediğinden ve şu an ki yaşamlarından memnun olmadıklarından , kendilerine kaçış yolu olarak gelecekle ilgili düşüncelere bırakırlar.Gelecek endişeleri ve kaygılarla başedemeyerek,sorunlarından kaçarlar , hayatı hayalleriyle geçiştirmek zorunda kalırlar.

Zihin-Duygu-Beden Merkezinden hangisini daha çok besliyorsun?

Zihin Merkezli kişilik : Her şeyi sorgulayan ve kolayca kabul etmeyen ,bilgi merkezli yaşayan,kontrolcü garantici ezberci benliklerdir. Eminlik ararlar,güven duyguları dışarıya zayıftır. Egoları yüksek olduğu için alışkanlıklarından ve kendi inanç sistemlerinden vazgeçmek istemeyen güvnlik merkezli bireylerdir.

Duygu Merkezi kişilik :Sağ beyin merkezinde çok kalırlar,hayalleriyle ve duygularıyla sınanırlar. Her şeyde duygusal anlamlar ararlar ve farklı anlamlar çıkarmaya çalışırlar. Duyguları değişken olduğu için tatmin olamazlar ve hayatları dengesizce farklı ruh halleri içinde geçebilir . Kendilerine özgüvenleri düşüktür.

Beden Merkezi kişilik : Yerinde duramazlar, bedenlerinden gelen dürtü ve hislerle yaşarlar ,hep hareket halindedirler. Duygularının ve düşüncelerinin arasında sıkışıp kalmışlardır bu yüzden hareket haline geçerek kaçış yolu ararlar.Beyin kas belleğini çalıştırarak varlığını ispatlamaya çalışır.

Dokuz tip mizaç türünden hangilerini taşıyorsun ? Ennegram kişilik modellerini görelim:

Enneagram kişilik tipleri modelini oluşturan 9 kişilik tipinin her biri çeşitli baskın davranış kalıplarını, motivasyon faktörlerini ve kişinin korku duyduğu şeyleri içeriyor. Kadim geleneklerde ve beyin çalışma sistemlerinde enneagram modelleri dünyaca önemli bir yere sahiptir .Bu sisteme göre yapılan kişilik analizleri, bireyin kişilik tipini belirleyerek güçlü ve zayıf yanlarının farkına varmasını, bu doğrultuda da potansiyelini çok daha iyi şekilde gerçekleştirebilmesini amaçlıyor.

Enneagram diyagramını ve kişilik modelini oluşturan dokuz karakter türünün her biri hem numaralarıyla hem de adlarıyla tanınmakla birlikte, her birinin kendi potansiyeli, güçlü ve zayıf yönleri de bulunuyor.

Tip 1: Yenilikçi / mükemmeliyetçi

Kurallarına ve prensiplerine son derece bağlıdır. Bu nedenle çoğu zaman yargılayıcı olabilir ve uzlaşmacı olmayan tutumlar sergileyebilir. Yaşamı boyunca tüm sorumluluklarında ve yapması gereken işlerde mükemmeliyetçidir. Bir amaç doğrultusunda ilerlemeyi tercih edeceği gibi, amaçları doğrultusunda ilerlerken dürtülerini ve duygularını da kolaylıkla kontrol edebilir. Dürüstlüğe ve doğruluğa önem verir. En büyük korkusu yalan, adaletsizlik ve doğrudan sapmaktır. Herhangi bir işi yapmanın en doğru ve en yanlış yollarını çok iyi analiz edebilir.Mükemmelliyetçi yapıdan özgürlükçü bir yapıya dönüşmesi hayatını olumlu yöne çevirecektir.

Tip 2: Yardımsever / verici

Oldukça cömert bir karaktere sahiptir ve bu nedenle çevresindeki insanları her zaman memnun edebilir. Sevilmeye ve diğerleri tarafından kabul görmeye dair güçlü bir tutkusu vardır. Çoğu zaman diğer insanları mutlu edebilmek adına en temel ihtiyaçlarını bile görmezden gelebilir. İlişkilerine inanılmaz bir enerji harcar ancak diğerlerine bu kadar bağlı ve ilgili olması zaman zaman çevresindeki insanlar tarafından ilişkilerine muhtaçmış gibi algılanmasına neden olabilir. Davranışlarında içten ve samimidir. İyi bir dinleyicidir. Kendi ihtiyaçlarını görmezden geldiği için kolaylıkla tükenmiş ve yorgun hissedebilir. Dışa bağımlılıklarından ve ebeveyn rollerinden çıkabilirlerse özgüvenleri gelişir ve güçlü kişilik yapılarına kavuşurlar.

Tip 3: Başarı / performans odaklı

Yaptığı iş her ne olursa olsun sonucunda başarı elde etmesiyle ön plandadır. Uyumlu bir karaktere sahiptir ve çok çalışkandır. Bazen ihtiyacı olmadığı halde her işte başarılı olmayı odağına koyduğu için işkolik olabilir. Sürekli olarak ilerleme ve gelişim odaklı tutumlar sergiler. Dışarıdan nasıl göründüğüne ve algılandığına önem verir. Başarılı olmak adına duygularını ve isteklerini görmezden gelebilir. İletişim konusunda iyidir.Egosu başarmak ve önde olmak olduğu için sosyal hayatta bencilliğini ön plana çıkartabilir.Hayatın içinde zihin beden ve ruh dengesini kurabilirse huzurlu hissedebilir.

Tip 4: Bireysel / özgün

Yaratıcı fikirlere ve ileri görüşlü bir karaktere sahiptir. Duygularını ve düşüncelerini çok iyi ifade edebilir. Bazen ben merkezci davranarak kendi istek ve ihtiyaçlarını her şeyin önüne koyabilir. Kimlik ve benlik bilinci son derece yüksektir. Kolayca duygulanabilir ve duygularını özgürce yaşayabilmek için kendini diğer insanlardan soyutlayabilir.Sanatçı ve yaratıcı özelliği kendi iç dünyasında daha çok kalmasına sebebiyet verebilir.Sosyal hayata uyum becerisi

geliştirebilirse daha çok mutlu hissedecektir.Özgürlüğünü kısıtlamadan diğer bireylerle daha çok hayata paylaşımcı yaklaşmalıdır.

Tip 5: Araştırmacı / gözlemci

Yenilikçi ve ileri görüşlüdür. Algıları ve sezgileri çok açıktır. Son derece akıllı ve mantıklı kararlar verir. Her konuyu enine boyuna inceler, detaylara önem verir ve çok derin düşünür. Genelde sessiz ve düşünceli gibi görünür. Aldığı kararları objektif bir bakış açısıyla değerlendirir ve karar verme süreçlerinde genelde mantığıyla hareket eder. Bu nedenle duygusuz ve ilgisiz gibi görünebilir.Ayrıntılara çok fazla değer verdiği için hayatın bütünselliğini kaybedecektir.Güven merkezli oluşu garantici ve kontrolcü yapı yaratır ve obsesif bir kişilik gösterebilir.Sağ beynini geliştirmesi ve özgür düşünceli olabilmesi gereklidir.

Tip 6: Sadık / şüpheci

Sorumluluk bilinci son derece yüksektir. Aldığı her sorumluluğu ve görevi kendini adayarak, olabilecek en iyi şekilde tamamlamaya çalışır. Genelde uzun süren, güçlü ve sağlam ilişkiler kurar. Güvenilirliği, sadakati ve adanmışlığı nedeniyle tüm ilişkilerinde saygı görür. Bazen gereğinden fazla endişelenebilir. Olayları ve durumları sürekli olarak negatif tarafından görmeye ve olumsuz olana odaklanmaya eğilimlidir.Geleneksel bir tip olmakla beraber tutucu davranışları sebebiyle kendisini ve çevresini aşırı koruma eğiliminde olabilir.Sağ beyinlerini geliştirerek daha yaratıcı bir dünya yaratabilirler.

Tip 7: Meraklı / maceracı

Spontane yaşamayı ve anın tadını çıkarmayı sever. İlişkilerinde dışa dönüktür. Sosyalleşmekten ve yeni insanlar tanımaktan hoşlanır. Macerayı ve bilinmeziği sevmenin yanı sıra, her zaman eğlenmenin bir yolunu arar ve bulur. Dikkati çok kolay dağılabilir ve odaklanmakta sıkıntı yaşayabilir. Hızlı ve yüzeysel düşünür. Olaylara ve durumlara her zaman pozitif bir bakış açısıyla yaklaşır; iyimserdir.Meraklı oluşu yeni şeyler keşfetmesine yardımcı olurken maymun iştahlılığı ve çabuk sıkılma özelliğiyle yarım bırakılmış pek çok işe imzasını atabilir.Analitik işlerde ve sabır gerektiren uzun vadeli sistemlerde zorlanabilir.

Tip 8: Meydan okuyan / koruyucu

Sert, dominant, yüzleşmeyi seven ve meydan okuyan bir karaktere sahiptir. Aldığı her kararın arkasında dimdik durur ve kendine son derece güvenir. Liderlik gerektiren her işte başarı gösterir. Esnek olmayan, dominant karakteri nedeniyle çevresindeki insanları bunaltabilir ve agresif tavırlar sergileyebilir. Düşüncelerini olduğu gibi ifade etmekten çekinmez. Net olmayı ve gereksiz yere konuşmaktansa aksiyona geçmeyi tercih eder.Egosu yüksek bir tip olduğu için iletişimde bencil görünebilir,duygusal zekasını güçlendirerek empati yeteneğini geliştirmesi uygun olacaktır.

Tip 9: Barışçıl / arabulucu

Son derece uyumlu ve anlaşması kolay bir karaktere sahiptir. Zaman zaman kendini beğenmiş ve karşısındaki insana karşı kayıtsız kaldığını gösteren tavırlar sergileyebilir. Mümkün olabildiğince çatışmadan ve anlaşmazlıklardan kaçınmaya çalışır. İçinde yer aldığı grubun diğer üyelerinin uyum içinde olması için çaba sarf eder. Anlaşmazlıkları, kavgayı ve diğerleriyle fikir ayrılığına düşmeyi hiç sevmez. Kendisine barışçıl ve huzurlu bir ortam yaratabilmek için istek ve ihtiyaçlarını ikinci plana koyabilir.Herkesi memnun edebilme ihtiyacı dolayısıyla kendi olma özelliğini yitirebilir ve pasif bir kişilik olma özelliği gösterebilir.

Esasında yüzümüz bilincimizi temsil ediyor.Evren ; enerji bilinç simülasyonudur ve herşey kuantum yasalarıyla frekans düzeyinde titreşir.İnsan bir enerjetik varlık olduğuna göre bulunduğu bilinç hali herşeye yansır. Akıl bedene ,beden ruha tesir eder ve ruh halinize göre bedenimiz şekillenir.Yıllar boyunca beden yapısı ile psikoloji arasında ilgi kurmaya çalışan kadim bilginler, yüz okuma sanatı olan 'fizyonomi'yi geliştirerek yüz hatlarına göre karakter tiplerini sınıflandırdılar. Bu yönteme göre özellikle alın, burun, çene, kaş, göz ve dudaklar esas alınarak kişilik özellikleri hakkında tahminler yapılıyor. Yüz hatlarının simgelediği kişilik özellikleri binlerce insan üzerinden tesbit edilerek fizyonomi bilimi haline getirilmiştir .

ALIN

Alın bölgesi beyin de düşünme ve aklı temsil eder.Kişilerin düşüncelerini geliştirme yöntemi hakkında bilgi veriyor. Geniş alın, güçlü bir hayal gücü ve entelektüel kişilik yapısını simgeliyor. Dar alın ise kişinin dikkatli, zamanlamaya önem veren, matematiksel yetenekleri kuvvetli biri olduğunu anlatıyor. Bombeli bir alna sahip kişiler ise inisiyatif sahibi, uyumlu ve paylaşımcı olarak kabul ediliyor.Akıl ve alın ilişkisini görünce değerlendirebilirsiniz.

GÖZLER

Gözler kalbin aynasıdır ,sözündeki mana gibi duygular ve düşünceler kalbimizden geçerek gözlerimize sözlerimize yansır.Gözlerimiz hayata bakış açısını ve stres karşısındaki davranış şeklini anlatıyor. Çukur gözlü kişiler ciddi ve gizemli davranışlar sergilerken , gözleri yakın olanlar titiz, kararlı ve detaycı kişilik yapısına sahip oluyorlar. Büyük gözler, açık sözlülüğü, kibarlığı ve sözüne güvenilirliği, küçük gözler ise dikkatini kolay toparlamayı ve kapalılığı simgeliyor. Düşük gözlü kişiler hayata iyimser bakmayı sevmezken, Patlak göz şekline sahip olanlar hayata karşı hevesli ve alıngan oluyorlar.

BURUN

Burun ; dış dünyayla olan iletişimimizi irademizi , maddi hayatla olan yönetim gücümüzü işaret eder. İş hayatındaki tercihleri ve para konusuna bakışımızı simgeliyor. Geniş burun, iş hayatında kendine güvenen ve sosyal yapıyı dar burun , kontrolcülüğü ve garanticiliği , büyük burun, idealistliği ve lider olma isteğini

düşük burun, insanlarla iyi iletişim kurabilme yeteneğini, yuvarlak ve şiş burun ise para konusunda başarıyı ve tasarruf düşkünlüğünü gösteriyor .

DUDAKLAR

Dudaklarımız dışarıya açılan ses ,söz,his duygusal enerjilerimizi ifadeye getirişimizdir.Düşünceleri yaşama şeklimizi ve cinselliğe bakış açısını simgeliyor. Geniş ve düşük dudaklar kişinin cömert olduğunu ve cinsel yaşamını geniş hayal gücüyle renklendirebildiğini, İnce dudaklar, az ve öz konuşmayı, hırsı ve muhafazakarlığı simgeliyor. Aşırı büyük alt dudak ise kişinin tembel ve zevke düşkün olduğunu anlatıyor.Dudaklarımız heyecan ve enerjimiz yükseldiğinde rengini ve şeklini değiştirir.

ÇENE

Çenemiz dış dünyaya karşı duruşumuzu kendimizi koruma bilincimizi ortaya koyar.Kendini savunma yöntemini ve saldırganlık düzeyini belirliyor. Geniş çene otoriterliği, acımasızlığı ve enerjiyi, sivri çene, çabuk sinirlenen yapıyı gösteriyor. İkiye ayrılmış çene, kararsızlığı yuvarlak çene, enerjikliği ve tez canlılığı İleriye doğru çıkık çene, inatçılığı ve hoşgörüsüzlüğü simgeliyor.Öfkelendiğimizde ve inatlaştığımızda farkedersiniz ki çenemizi yukarıya ve yanlara doğru oynatmaya başlarız.

KAŞLAR

Kaşlarımız sosyal yaşantılarımızla ilgili tutumlarımızı bizlere gösterir. Hayata dair önemli kararların nasıl alındığı hakkında bilgiyi kaşlarımızın şekli veriyor. Aşağıya doğru olan kaşlar, kişinin ilişkilerini ciddiye aldığını ve sahiplendiğini, Kalkık kaşlar hırslı biri olduğunu ve kolay sinirlendiğini, Uzun kaşlar güçlü ve mücadeleci kişilik yapısını, İnce kaşlar kolay vazgeçen ve esnek yapıyı, Birleşik kaşlar maceracılığı, Düz kaşlar ise iyimserliği simgeliyor.Tesbitlere göre kaşları çok gür olan kişilerin fazla sayıda dostları bulunmakta,seyrek kaşları olanların ise az sayıda dost çevresinin olduğu belirlenmiştir.

KULAKLAR

Kulaklarımız dış dünyaya karşı yaratıcılığımızı ve zeka seviyemizi bize işaret ediyor.Büyük kulaklı insanlar dış dünyaya açık meraklı ve ilgili insanlar olduğu,küçük kulaklı insanların ise daha dışa dönük ve gizemli tipler olduğu tesbit edildi.Kepçe seviyesindeki kulaklar neşeli ve zeki görülürken yapışık kulakların daha pasif ve negatif kalıplar taşıdığı görülmüştür.Orta büyüklükteki kulaklı kişilerin daha olumlu ve dengeli bireyler olduğu da kadim bilgi ve kaynaklardan bize aktarılmaktadır.

YÜZ ŞEKLİ

Bilinç enerjilerimiz ve düşünce şekillerimiz yüzümüze ve gözlerimize doğrudan yansır. Kişinin duygusal ve zihinsel düzeyini belirliyor. Aşırı uzun yüzlü kişiler kibirli, şişman yüzlüler maddiyatçı , eğlenceye rahatına düşkün, Kemikli yüze

sahip olanlar çalışmayı seven ve ürkek, zayıf yüzlüler, derin düşünceli ve dikkatli olarak kabul ediliyor.

Boya Göre Karakter Analizi

Erkeklerde kısa boy: Aşırısı cinsel arzuya alamettir. Ancak baş küçük, omuz ve kalçalar dar olursa, cinsi yetersizlik ifade eder.

Uzun boy: Ahmaklık ve sade dilliliğe, bazen akıl noksanlığına işaret eder.

Orta boy: Çoğunlukla iyi ahlaka, saflığa ve temiz kalbe, dengeli bir karaktere.

Kısa boy: Çabuk anlama ve kavrama yeteneğine, zekaya, hilekarlığa, fitneciliğe, çıkarcılığa.

Erkeklerde kısa boy: Aşırısı cinsel arzuya alamettir. Ancak baş küçük, omuz ve kalçalar dar olursa, cinsi yetersizlik ifade eder.

Kadınlarda kısa boy: Büyük çoğunlukla kavgacılığa, küstahlığa, atılganlığa, cinsi duygularının azlığına, şeker, albümin, kalp hastalıklarına ve şişmanlığa olan eğilime işaret eder.

Kadınlarda uzun boy: Cinsi mizaçlarının noksanlığına işarettir.

Omuz Şekline Göre Karakter Analizi

Kısa omuz: Büyük çoğunlukla göğüs hastalıkları ile malul olmaya işaret eder.

Sivri omuz: Fenalık ve hırsızlığa meyilli bir yaratılışa, dedikoduculuğa, güç beğenen bir yapıya işaret eder.

Kısa omuz: Büyük çoğunlukla göğüs hastalıkları ile malul olmaya işaret eder.

Eğri omuz: Eğri işler işlemeye. Düşük omuz: Sefahata düşkünlüğe.

Dengeli omuz: Dayanıklılık, yüksek anlayış gücü ve zekaya.

Kalın ve dolgun omuzlar: Kuvvetli bir vücuda, sıhhatli bir bünyeye.

Yuvarlak omuz: Zayıf bedene, ince fikirliliğe. Kol Uzunluğuna Göre Karakter Analizi

Uzun kollar: Sahibinin iyi ahlaklı bir insan olduğuna. Kısa kollar: Sahibinin ehli şerden olduğuna.

Sese Göre Karakter Analizi

Kalın ses: Bazen güç düşkünlüğüne işarete, keskin bir karaktere.

Zayıf ses: Az yemeye, isyankar bir yaratılışa. Titrek ses: Tembelliğe, hasede.

Tatlı ses: Namuslu ve tedbirli olmaya. İnce tanınan bir ses: Şehvet düşkünlüğüne işaret eder.

Ayrıca yaratım tasarımına göre mizaçlarımız da vardır:

Jenaratör mizaçlılar, çalışmak ve üretmek için dünyaya gelmişlerdir ve yüksek enerji doludurlar. Ancak enerjilerini verimli ve en üst düzeyde kullanabilmeleri için yaptıkları şeyi seviyor olmaları, yaptıkları şey ile bağ kurmuş olmaları gerekir.Her yerde enerjileriyle üzerlerine ilgi çeken asla boş duramayan sürekli üretmek isteyen mizaçlardır.

Manifestör mizaçlılar , diğerlerini etkilemek ,fark yaratmak ,özel olanı ortaya çıkartmak ve değişimi başlatmak için buradadırlar. Özgür ruhlu ve bağımsız olabilirler. Eylemleri ve konuşmaları dönüştürücüdür.Egoları yüksek olduğu için lider olamadıkları yerlerden sıkılan ve kaçan tiplerdir.Görülmeyeni gören ve bilinmeyeni gösteren , farklı yeteneklere sahip ilginç karakterlerdir.

Projektör mizaçlılar , doğaları gereği hassas ve diğerlerinin enerjilerinin farkındadırlar. Derin düşünme ve yüksek hissediş özelliği sayesinde sezgisel bir okuma bilinci geliştirmişlerdir.Bu sayede yaşam üzerine doğal bir bilgelik geliştirirler. Yaratıcı güçleri onlara yüksek bir özgüven sağladığı için idealleri ve felsefeleri üzerine insanları peşlerinden sürükleyebilirler.Üreticilere ve işçi kesime liderlik ve rehberlik etmek için buradadırlar.

Reflektör mizaçlılar , hiçbir enerji merkezi tanımlı değildir bu yüzden hayatın içerisinde büyük görevleri gerçekleştiremezler. Diğerlerinin enerji merkezlerinden etkilenirler. Grup içinde ya da biri ile birlikteyken ayna görevi görürler.Yönetilenler kısmında lokomotif görevi gören , hayatın içinde emekçi enerjisiyle hayata tutunmaktadırlar. İşçi yada çalışan grubun sürü psikolojisiyle hareket eden edilgen topluluklarıdır.Grup içinde diğerlerinin bütünü görebilmesini sağlarlar.

Kişilik tiplerimizi belirleyen bazı psikolojik yapılarımızdan da bahsedelim :

Benlik Analizinizi biliyormusunuz ? O halde bulmaya çalışalım , aşağıda anlatılanlardan hangisi sizi temsil ediyor acaba ?

Anne Benlik (Anne Rolü):

Anne çocuğunun bütün sorumluluklarını üzerine alan koruyucu ve üretken olgudur. Psikolojide anne rolü insanlara karşı hep anneymiş gibi davranmaktır. Bunun kadın veya erkek olmakla ilgisi yoktur. Bir baba çocuklarına anne rolüne bürünebilir. Diğer yönden bir çocukta annesine veya babasına karşı anne rolünü üstlenebilir. Birey herkesi çocuğuymuş gibi görmesidir, insanlara emir kipleriyle ve bir şeyler öğretmeye çalışarak hayatını geçirmesidir. Bireyin anne rolünden çıkması için öncelikle kendisinin bu yönünü kabullenmelidir, fazla sorumluluklarını ve insanlara müdahale etmeyi bırakmalıdır. Anne rolünden bir an önce çıkmalıdır.

Baba Benlik (Baba Rolü):

Aileyi yöneten, geçindiren, güvende hissetmesini sağlayan olgudur. Psikolojide baba rolü insanlara karşı her zaman korumacı davranmasıyla kendini gösterir. Bir

anne eşinin yerine veya bir çocuk babası ve annesine karşı bu rolü oynayabilir. Bireyin bu rolden çıkması için kendisini ve çevresinin güvende olduğunu kabullenmeli. Yönetme duygusunu kontrol altına almalıdır.Baba rolünden bir an önce çıkmalıdır .

Yaşlı Benlik (Yaşlı Rolü):

Hayatta her şeyi yaşadığına inanan, yeniliklere mecali olmayan kişilerdir. Kişi hayattan zevk almıyorsa, geçmişinde takılı kaldıysa, her şey için geç kaldığını ve kendisinden geçtiğini düşünüyorsa bu roldedir. Bu rolden çıkması için yaşam enerjisini yeniden canlandırmalı ve yeni hedefler koymalıdır.Çocuk ve genç enerjilerle beraber olması canlanmasına sebep olacaktır.

Yetişkin Benlik (Yetişkin Rolü):

Yetişkin belirli bir olgunluk düzeyine ulaşmış insandır. Sorumluluk sahibi, geçmişinden kaçmayıp yüzleşen, yaşadıklarını geride bırakmış, bilinçli bireylerdir.Düşünce ve duygularını yönetebilen davranışlarını dengeleyebilen iradeli insanlardır.Her birey, kendi kararlarının sorumluluğunu alabilen yetişkin bir bilinç sahibi olmalıdır .

Çocuk Benlik (Çocuk Benlik):

Çocuk benlikli insanlar , bebeklik ve ergenlik çağları arasında kalmış insanlardır. Dikkat çekmeye çalışan, sorumluluktan kaçan, oyunculuk gücü yüksek kişilerdir. Çocuk benliğin arkasında sevgi açlığı ve büyümekten korkmak vardır. Çocuk benlikten çıkmak için kendisini güvende hissetmeli ve sorumluluk almaya başlamalıdır.Bir an önce , yetişkin benliğe geçişlerini gerçekleştirmelidirler .

	Anababa	Yetişkin	Çocuk
Sözcükler	Daima Asla Böyle yapma Bunu yapma Yapmak zorundasın Yapmalısın Asla unutma Kuralları hatırla Başkaları ne düşünür Bizim zamanımızda Bırak yardım edeyim Korkma Yanılıyorsun Kendin açıkla Ağlama Kibar ol Sessiz ol Dinle	İnanıyorum ki Kim Ne Ne zaman Nerede Nasıl Hangi Diğer bir deyişle Olasılıkla sıkça Niyetim Bunun nedeni Tepkim şöyle oldu Ne düşünüyorsun Gerçek Deneyelim Bulalım	Bence Korkunç Yardım et Müthiş Ayy... İstiyorum Yapamam Süper Aptalca Ne güzel
Ses Tonu	Eleştiren Patronvari Teşvik edici Otoriter Rahatlatıcı Sert Sempatik Koruyucu	Açık Sorgulayıcı Rahat gerçekçi Duygudan uzak Uyumlu Normal tonda	Alaycı Cilveli Ağlamaklı Bağıran Heyecanlı Uysal Duygulu Sevecen İtaatkar
Beden Dili	Parmağıyla göstererek Beğenmeyen bakış Kaş çatma Ciddi bir ifade Kucaklama Sırtını sıvazlama Başını okşama Çapraz Kollar Gözlüklerinin üstün-den bakma	Göz teması Başı sallama Dik duruş Sakin Soran bir bakış Dikkatli bir ifade Düşünceli Uyanık Rahat Avuç içleri açık	Gülerek İki büklüm Oturarak Utangaç bakışlı Ağlamaklı Büyük gözler Surat buruşturma Etrafında dolaşma Surat asma

13 . SORULARLA FARKINDALIK GELİŞTİRME

Kendimi ne kadar seviyorum?

Dünyayı ne kadar seviyorum?

Akıl ,beden ,ruh dengesini kurabildim mi?

Ne kadar bedenimin içerisindeyim?

Diğer bedenlerimin farkında mıyım?

Oturduğum yerden toprağı hissedebiliyor muyum?

Soru farkındalığı çok önemli bir çalışmadır. Kişiye , gözleri kapalı ,toprağın kokusunu hissedebiliyor musun sorusunu sorduğumuzda toprağı tarif edemiyorsa, havayı tarif edemiyorsa, nefesine odaklanmıyorsa bu algısal ciddi bir problemdir. Özünde tüm evrenle birsin, fakat o kadar merkezinden ve dengeden uzaksın ki evrensel enerjiyi hissedemiyor ve ona ulaşamıyorsun. Bilinçaltın bilincinin yönetimini devralmış ; geçmişte yaşıyorsun ve tamamen blokajlarla dolusun. Blokajların olduğu sürece anda kalman ve gelişmen de mümkün görünmüyor .

Beden olmadığımızı biliyoruz ve bedenin madde yapısı içerisinde elektriksel sinyallerden oluştuğumuza kuantum ilmi sayesinde artık eminiz . Evrende mucizevi bir sistem var ve frekanslarla yönetiliyor .Düşünceyi düşünebilmek , duyguyu izlemek ve bilgiyi tefekkür edip, idrak ederek bilincimizi açmalıyız.

Bilinçsel gelişim , hikayemizi yazmalı ve bu alanla ilgili birikimlerimizi genç nesillere aktarmalıyız. Farkındalık boyutunda bilinçli bir insansan, eğer akleden ve sorgulayan bir insansan ölünceye kadar çabalamalısın. Sistem o kadar muhteşem ki , kendinle çalışmaya başladığın zaman ilahi sistem bütün çıkış yollarını sana gösteriyor ve sonuna kadar sana kapılarını açıyor.

Bilincini pozitif olarak kodlamalı ve yeniden benliğini inşaa etmelisin .Nefesimin farkındayım, nefesimi seviyorum, nefesim benim şifamdır.Nefesim bana farklı bilinç boyutları açar.

Nefes bedenimin ruhudur ve ben bir frekansım , ben bir bilinç okyanusuyum.

Ben bu titreşimimi yaydığım sürece titreşimim yükselecek, bilicim yükselecek.

Ben bu beden değilim, Ben bu düşüncelerim değilim,Ben beynimdeki kayıtlarım değilim.

Yaratıcı bize tüm yaratıcı sıfatlarını ve sonsuz esmalarının kapısını açmıştır , bizden özbenliğimize ulaşmak için çabalayarak bir üst bilinç boyutuna geçmemiz ve kaderimizin efendisi olmamız istenmiştir.

Yaradanın sonsuz enerjisiyle beraber bilincin nefesini ve sana verdiği gücünü kullanacaksın.Sözün büyüsünü,düşünce ,duygu ve hislerini eyleme dönüştürüp yaratımların için kullanacaksın.

Bilinçli olarak davranmanın enerjiyi kodlamanın farkına sende mutlaka bir gün varacaksın.

Ve bileceksin ki senin kocaman yaratıcı bir bilinçaltı kaynağın var. Her bir düşüncenin bu titreşim okyanusunda gerçeğe dönüştüğünü biliyoruz. Enerjiyi , bilinçli olarak %5 beynimizde kullanıyorsak, %95'ini farkında bile olmadığımız bilinçaltı boyutlarında kullanıyoruz.Fark edebilirsek eğer üst boyutların bilgisine yaratıcı bilince de ulaşabiliriz. Üst boyutlar diyor ki siz madde boyutunda yaşayan, düşünce ve duygular ile yönetilen ve aynı zamanda yöneten varlıklarsınız. Özünüzdeki yaratımı ve potansiyeli kullanmanız çok büyük bir çabayla gerçekleşiyor. Bunun için nefis yani ego yönetimi yapmanız , açlık,uykusuzluk,yorgunluk,sessizlik gibi egoyu arındıran çaba ve bedeller

ödenmeli, zihni durdurarak ruhun gücünü açığa çıkartmalısınız .Evrensel enerjileri tanıyarak kendi bilinç boyutunuzu bilmek,negatif ve pozitif enerjileri tanıyıp hissedebilmek gerekiyor.

Bedenimi hissedebiliyor muyum? Doğayı hissedebiliyor muyum?

Bir kaos ortamında psikolojim nasıl etkileniyor? Ruhum nasıl etkileniyor?

Bilinçli insan formatında bizler akıl etmek , sorgulamak zorunda olan ve sorularla kendisini keşfeden evrimleşen süptil varlıklarız.Bir insan farkındalık kamerasını açıp yaşadığı tüm hayatını, bilinç evrelerini tesbit ederek kendi dönüşümünü başlatabilir.Geçmişteki benlik travmalarıyla ,sosyo kültürel yaşantısıyla kişi , alt bilinç boyutlarında yaşadı ve sonradan özüne ait olmayan , sanal egosal kimlikler kazandı . O zamanlar kişi, madde boyutundaydı, bilinçaltı dünyasında farkındalıksız ve otomatik duygu boyutunda yaşamaktaydı.

O zaman kurban benliğindeydi , sabotajcı çocuksu benliğindeydi. Farkındalığın gelişmesiyle kişide inanılmaz bir şuur açılışı ve evrimleşme olur. Çabayla birlikte egonun sahtekarlıklarından arınarak zamanla bu bilinç sıçrayışını görmen ,bu yeniden doğuşu ,mucize oluşuna şahitlik etmen gerçekten muhteşem bir şey.

Bilinçlenme hikayeni doğrudan anlatıp , kendi kendini tefekkür edebiliyorsan, insanlarla bu tiyatronu paylaşabiliyorsan , oradan derslerini alıp farklı bir bilinç boyutuna çıkabiliyorsan dönüşümün başlamış demektir. Ve , işte o nokta sizin bilincinizin artık sıçrama noktası ve çözülme noktasıdır.

Eğer sen özünle birleşemezsen bilinçaltı blokajların kalıcı hasarlar yaratarak hastalık üretiyor ve pil ömrünü yani yaşam enerjini tüketip ölüyorsun.

Bilinç gelişimi sorumluluğunu taşıyabilenler ancak ruhsal büyümelerini gerçekleştirebilir ve tekamül edebilirler. İçinde sonsuz bir potansiyel taşımaktasın yaratıcı güç sende ,yaşamın sorumluluğunu alabilecek bir yüreğin var ve artık bunu kullanman gerekiyor. Kendine yani özüne güven .

Özünle birlendiğin zaman, bütün evren sana hizmet etmeye başlıyor. Onunla sık sık konuşmalısın mutlaka sana cevap verecektir. Ruhsal zekayı her yerde izle, doğayı izle, yaprakları izle, ağaçları izle, çiçekleri izle, gökyüzünü izle, yıldızları izle herşeyle bağ kur. O her yerden seni kuşatıp kapsayacak ,her canlıyla sana cevap verecek, seninle konuşacaktır.

Bedenimizin hangi tarafının güçlü, hangi tarafının zayıf olduğunun farkına vararak enerjimizi düzeltebilir güçlendirebiliriz. Nefesimizi takip ederek tıkanmış bölgelerimizi açabiliriz , yoga ile denge hareketleri yaparak güçsüz olduğunu farkettiğin her alanı şifalandırabiliriz. Misal hangi ayağımızın üzerinde daha fazla dengede duruyor isek diyelim ki sağ ayağın üzerinde rahat durabiliyor isen işte o zaman sol beyninin daha güçlü olduğunu , o lobunu daha çok kullandığının farkına varırız.

Kollarımızı iki yana uzatalım sağ bacağımızın üzerinde durup sol ayağımızı arkaya uzatalım sonra da sol bacağımızın üzerinde durup sağ ayağımızı arkaya uzatalım dengede durmaya çalışalım.

Bakalım hangi ayağımızın üzerinde dengede duruyoruz ?

Bol bol meditasyon yaparak, nefes çalışmaları yaparak kendimizi daha iyi tanır ve beyin loblarımızı açıp , dengelemiş oluruz.

Öz farkındalığı çözebilmemiz için kendi fıtratımızı anlamamız, idrak etmemiz ve bu fıtratın bizde oluşturacağı yetenekleri bilmemiz gerekiyor. Öze giden yol kendini bilme ,tanıma ve öz farkındalıktan geçiyor. Bu yol zihin farkındalığı, beden farkındalığı ve piskolojik benliklerin farkındalığıdır.

Yüksek biliş ,yaratıcı sistem her insanı farklı fıtrat yetenek özellikleri ile oluşturmuştur. Yaradılış fıtratında kaynakla birleniş ve öz'üne varış potansiyeli vardır. Peki bu öze varış nasıl olacak?

Sistemik bir şekilde gerçekleşecek. Öncelikle kişinin bedenini çok iyi tanıması, bedensel ihtiyaçlarını,davranış özelliklerini, psikolojik yapısını çok iyi bilmesi, algı sistemlerini tamamıyla açması gerekiyor ve her şeyden önce doğru nefesi alması gerekiyor.Kendimizi gerçek manada; tanıdığımız ,sevdiğimiz, kendimizi bildiğimiz, kendimizi onurlandırdığımızda altı buçuk trilyon hücremizinde aslında gelişimimiz için bize hizmet ettiğini anlamaya başlıyoruz. Her zerre aslında bizim için yaratıldı ve içimizdeki özü açığa çıkartabilmemiz için beden elbisemizi onurlandırmamız gerekiyor.

Bütün hücrelerimizde bizi taşıyan, bize hizmet eden ve bizim bütün ihtiyaçlarımızı gideren, maddi dünyada evrensel enerjiyi almamızı sağlayan ve bizi ayakta tutan bu beden örtüsüdür. Bununla beraber ; insan beyni zihinsel , duygusal ve fiziksel odaklı olarak üç odak noktasında yaşar. Özünüze giden yolda tüm benlik örtülerini kaldırmanız gerekiyor. Bu örtüler: zihin örtüleri, duygusal örtüler, fiziksel örtüler, psikolojik örtüler. Üstüne üstlük birde atalardan getirdiğiniz genetik miraslarınız var.

Coğrafi faktörler, kültürel etkenler ve din kavramları var. İnançlar ve değerler var. Kısacası çok fazla örtümüz var. Yani zihni ikna etmek gerekiyor ki doğru bilgileri aktarmak ve öz bilince akışı sağlamak gerekiyor. Zihin doğru bilgiyi gördüğü zaman yavaş yavaş perdelerini, örtülerini kaldırır ve içindeki öze doğru yol almaya başlar. Kendisini tanıyan ve kendisini bilen bir insan, çevresine ve dünyaya daha faydalı, daha bilgili, daha farkındalıkla yaklaşabiliyor.

Sağ ve sol beyni tanımak, bilmek ve farkındalığına sahip olmak demek gelişmek için adım atmak anlamına geliyor. Öze yaklaşmak için çabalamalı, eksik özelliklerimizi ve geliştirmemiz gereken yönlerimizi bilmeliyiz. Yani bu dünya boyutunda maddeyi deneyimlemek, enerjiyi deneyimlemek, bilgiyi deneyimlemek gerekiyor.

Nasıl? Araştırarak, sorgulayarak ve onu anlamaya çalışarak.

Yaşamla nasıl bir alışveriş içerisindesin?

insanoğluyla, doğayla nasıl bir alışveriş içerisindesin? Doğa ile nasıl bir alışveriş içindesin? Kendinle nasıl bir alışveriş içindesin?

Ruhunu besleyebildin mi? Bedenini onurlandırdı mı?

Bedeninle ne kadar barışıksın? Bededenini seviyor musun?

Duygularınla ne kadar barışıksın? Hangi duyguları daha çok taşıyorsun?

Duygu durumun nedir? Zihin durumun nedir? Beden durumun nedir?

Bunların hepsi çok ince bir terazi.

Sağ beynimizde ne var? Yaratıcılık var, sanatçılık var, hayal gücü var, müzik var, dans var, ritim var, keşfediş var, buluş var, icat var ve bütünü görme var. Sadece sağ beyin yeterli mi hayır. Her ikisinin de dengeli olması gerekiyor. Yani kendi özümüze ait kendi fıtratımızda ait, öz dediğimiz özgürlüğümüzü ortaya çıkaran şey nedir? Yaratıcılığımızı ortaya çıkartan şey nedir?

Kesinlikle vazgeçmeden keşfetmeye devam etmek , hiç bıkmadan usanmadan içimizdeki, özümüzde hissettiğimiz gücü açığa çıkartmak ve hayallerimizi gerçekleştirebilmekdir.

Ruhumuz her an bizi huzura çağırıyor ,lütfen beni keşfet diyor.

Unutma evren yasalarla çalışır ; sevmediğiniz insanlar, sevmediğiniz olaylar, sevmediğiniz şeyler hayatınızdan siz istediğiniz zaman değil, onlara biçilen roller oynandığında ve sahneden çekilme zamanları geldiğinde çıkacaklardır.

Sevdiğiniz insanlar ,sevdiğiniz olaylar, sevdiğiniz şeyler hayatınızda siz istediğiniz sürece değil, onlara

biçilen roller oynanıncaya ve sahneden çekilme zamanları gelinceye kadar kalacaklardır.

Bu nedenle sevmediğinizi itmenin ya da sevdiğinize dört elle sarılmanızın bir faydası yoktur.

Sevmediğimizle bir arada kalmak, sevdiğimizden ise ayrılmak zorunda olmak acı vericidir. Buna

karşın birinden vaktinden erken kurtulmaya, diğeriyle vaktinden çok birlikte kalmaya çalışmak

doğal dengeleri sarsmak olur. Doğal denge, kontrol edemeyeceğiniz kadar çok etken tarafından belirlendiği için onu bozamaz ama bu çabanızın sonucunda, acınızın artmasına ve yepyeni acılar

doğmasına yol açarsınız. Evrende her şey frekans dalga okyanusudur. Yaşadığımız ortamda farkında olmasak da bu frekans dalgaları ile iç içe yaşamaktayız. Bunları dünyamıza taşıyabilmemiz için televizyon örneğinde

olduğu gibi dalgaları algılayıp, dönüştürerek, madde görüntüsü oluşturan cihazlar (televizyon, vb.) kullanmamız gerekir.

Aslında frekans dalgaları her kese aynı şekilde gitmesine rağmen algılayıcısı siyah, beyaz olan renksiz, renkli olan renkli, hd olan ise o kalitede canlı, mükemmel görüntü alır. İnsan beyni de bir frekans algılayıp, dönüştürücü cihazdır. Beyin yolu ile evrendeki frekans dalgalarını, dünyamıza, madde âleme taşırız. Beynimizi(veri tabanımızı) ne oranda geliştirmişsek, tekamül etmişsek, aldığımız yayın o derece renkli, canlı, mükemmel, kaliteli olur. Yani herkes aynı frekans dalga okyanusu içerisinde bulunmaktadır. Herkese aynı yayın (rızk) gelmektedir. Farkı oluşturan o dalgayı dönüştüren algılayıcı yani insanın kendisidir.Geleni itmeyin, gidene dört elle sarılmayın. İstek ve beklentiden arınmış bir zihnin huzuruyla hakikatinize uyanmanız ile sonuçlanacak bir anlayışa ulaşın .

14.ÖZE GİDEN YOL KALBİN AKLINI KULLANMAK

Olan, olmakta olduğu zamanı öyle bir doldurur ki kuantum alanını , orada tercihleriniz, memnuniyetsizlikleriniz ya da inançlarınız için yer yoktur. Sorun geçmişi ve geleceği, karıştırmamızdadır. Geçmişte ve gelecekte daima tercihlerimiz, memnuniyetsizliklerimiz, pişmanlıklarımız ya da endişelerimiz için sızlanıp durmaktr.

Mesele ne kadar doğal ve kendiliğinden olduğunuz ya da ne kadar öyle olmadığınızdır. Hakikate

uyanabilmek için olguların oldukları gibi olmalarına, doğal akışında olmalarına izin vermelisiniz. Doğal ve kendiliğinden olmayan bir olgu kusurludur, gerçek değildir ve zarar verir. İnsanı cehalete ve yanılgıya sürükler. Kendiliğindenliğe ulaşmanın yolu bırakmaktan ve fazla olan herşeyden arınmaktan geçer.Doğduğumuz an itibariyle bir şey olmak üzere eğitiliriz. Olduğumuz hâl daima kusurludur. Öyle

yemek yememeli böyle yemek yemeliyiz. Öyle konuşmamalı böyle konuşmalıyız. Şu okula gitmeli şu

kitapları okumalıyız. Bizi biçimlendirmek üzere orada bulunan -meli’ler ve -malı’lar listesinden

elimizden geldiğince çok şeyi yapabilmeliyiz. Elbette bizim de -meli ve -malı’larımız vardır: Böyle

olmalı, şöyle olmamalıyım. (Durum, kişi, zaman, olay) Böyle olmalı ama şöyle olmamalı.

Dünyadaki hemen hemen herkesin içinde “Bu (kişi, olay, durum...) yeterince iyi değil” algısı vardır.

Üzerinde sakin sakin düşündüğümüzde bunun tersine karar versek bile, bir anda bir olayla karşı

karşıya kaldığımızda, zihnimizde hemen yeterince iyi değil algısı beliriverir. Özellikle de bu olay bizim

istediğimiz ve ulaşmaya, elde etmeye çalıştığımız ya da istemediğimiz, kurtulmaya çalıştığımız bir

olaysa.Yeterince iyi değil algısı zamanda iki yöne giden bir algıdır. İlk önce geçmişe gider ve pişmanlık

hissiyle yaşanır: “Keşke şöyle olsaydım, keşke şöyle yapsaydım, keşke şöyle olsaydı...” İkinci olarak

ise geleceğe gider ve endişe hissiyle yaşanır: “Ya şöyle olamazsam, ya şöyle olmazsa..?”

Bu iki algı şimdiki zamandaki beni etkiler ve kendimi yetersiz bulmama sebep olur. Ben, geçmişin yarattığı “kusurlu bir varlık” olarak, kaçınılmaz bir şekilde gelecekte de kusurlu bir varlık olacak ve kusurlu işler yapacağım.

Bu sebeple, bu kusurlu varlığın kusurlu şeyler yapmaması için onu ehlileştirmeli, yönetmeli, değiştirmeliyim. Kendimi bu halimle kabul etmek mi? ASLA!

İnsanların üzerinde yürüdükleri yol işte budur.Sürü psikolojisi her dönemde geçerliliğini korumuştur tıpkı küçük kara balığın hikayesi gibi. Belki siz de okumuşsunuzdur o hikayeyi. Küçük kara balıkların en sevdiğim özelliği akıntının tersine yüzmeleridir.

Manevi öğretiler de öyledir; herkesin gittiği yönün tersine gitmekten oluşurlar. Bu, tuhaf ya da havalı

görünmek ya da ilginç olmak için yaptığınız bir şey değildir. Sadece herkesin kaçtığı şeyin üzerine siz

gülümseyerek yürürsünüz, herkesin tuttuğunu siz bırakırsınız, herkesin güldüğüne siz ağlar, herkesin

ağladığına gülümsersiniz, doğal olarak da herkesin yaptığının tersini yaparsınız.

Bu nedenle uyanışa doğru ilerlediğimiz yolda ilk adım olduğumuz şeyi kabul etmektir. Hatta kabul

etmekten öte olduğumuz şeyi olmayı öğrenmektir. Olduğumuz şey daima olan şey ile birlikte varolur. Olanı ve olduğumuz şeyi birbirinden ayıramayız. Olmaktan pişmanlık duyduğum ya da

hayıflandığım şey geçmişin, olmak istediğim şey geleceğin ürünüyse, olduğum şey şimdinin

ürünüdür.İnsanın sabahtan akşama yaptığı şey memnun olmamaktır. Kusur bulmaktır. Ya ister ya istemez, ya red eder ya arzular. Bu tür durumların hepsi aynı şeyi işaret eder: Memnuniyetsizliği. “Bu olandan memnun değilim,” deriz. Olandan memnun olmamak kendimden memnun olmamakla aynı şeydir. Memnuniyet “olanı” deneyimleyip, bununla ilgili bir yorum yapmaktan ibarettir. Aynı şekilde memnuniyetsizlik de böyledir. Her iki durumda da olanı şimdiki zamanda deneyimler ama yorumumu

geçmiş bir zaman için, şu an var olmayan ve değiştiremeyeceğim bir zaman dilimi için yaparım. Bu

yorumu yapmamın tek sebebi, benzer bir olayı gelecekte bu kez daha farklı, daha tercih ettiğim

şekilde yapmaktır. Az önce anlattığım, pişmanlık ve endişe böyle doğar.

İşte size akışın tersine gitmek, bir küçük kara balık olmak için ipucu: Geçmişi değiştiremezsiniz çünkü

geçip gitti. Geleceği değiştiremezsiniz çünkü henüz gelmedi ve onun nelerden oluşacağını bilmiyorsunuz. Şimdiyi değiştiremezsiniz çünkü şimdi sürekli değişim halindedir ve siz ona odaklandığınız anda geçmiş olur. Yapabileceğiniz tek şey, geçmiş ve gelecek için yorumunuzu değiştirmektir. Eğer siz memnuniyetsizliğinizi bırakır ve kendinizi ne iseniz öyle kabul edebilirseniz olgular da kendi başlarının çaresine bakarlar.

Eğer bana manevi yolu tek kelime ile özetle deseniz o zaman yanıtım “Bırakmak” olur.

Neyi bırakmak ? Olmayanı, fazla olanı, şimdiki zamana uymayanı, bana uymayanı, gerçek olmayanı,benliklerimi , tüm inançlarımı..!

Bırakmamız gereken şey, geçmiş ve gelecek ile ilgili gerçek olmayan ve şu anda geçerli olduklarını

sandığımız bu inançlarımızdır. Bu derin bir uyku halidir, bir hipnozdur. Uyanamadığımız sürece,

zamanı geçmişte ve gelecekte yaşanıyor sanır, şu ânı bırakır, hayali olarak bu iki zaman içinde var olmaya çalışırız. Bunu yaparken de var olabileceğimiz tek zamanı, yani şimdiyi katlederiz. Şimdiyi katletmek, gerçekte olduğum şeyi katletmek ve yerine olmadığım bir şeyi, inançlardan oluşmuş bir hayali, egoyu koymaktır. Yürüyen bir ölüye dönüşmektir.

İşte biz, yürüdüğümüz yolda bunu “bırakırız”. Bir öğrenci olarak bunu öğrenir, bir öğretmen olarak

bunu öğretiriz. Bırakır ve yaşamaya başlarız , çünkü bırakmak, olmaktır.

Hayattaki her şeyin kuantum alanında enerji, frekans olduğunu biliyoruz. Bizler enerjisel, bilinçli varlıklarız. Üç boyutlu madde aleminde bu canlı hücrelerimiz nefesin gücü ve enerjisiyle ayakta duruyor. Bütün evren , enerjisel dönüş içinde tıpkı kalp atışlarımız gibi.

Her şeyden önce bir bütün olmak akıl, beden, ruh ve evrensel dengeyi sağlamamız çok önemlidir. Yaşadığımız her olay bizim kendi gelişimimiz için farkındalığımız ve ruhsal tekamülümüz için çalıştırılıyor.Biyolojik makinanın içerisinde trilyonlarca hücre var. Trilyonlarca hücrenin hafızası var. Beden makinanın içinde sen aslında yaratıcı bir güçsün o kadar .

*Sınırları aşarak kendimizi zorlayarak tüm zaaflarımızı bırakmalıyız.

*Değişmek ve dönüşmek zorundayız.

*Kendimizi kabul edip affedebilmeyi öğrenmeliyiz.

*Akışa ve oluş haline geçmeliyiz.

*Araştırıp sorgulamaya başlamalıyız.

*Üreterek kazanmalı ve daimi hareket halinde olmalıyız.

*Dünya gerçekliğiyle kendi yaradılış hayal gücümüzü, yaratıcılığımızı, kendi özgün tarafımızı açığa çıkartmalıyız.

Tam ve doğru nefesi almaya başladığımızda geçmiş beyin datalarımızdan kurtulmuş oluruz. Algınızı nereye odaklarsanız yaratıcı enerjinizi de o yöne çevirmiş olursunuz.

Her birimiz özümüze teslimiyet göstermeli ve an da oluşta yaşamaya başlamalıyız.

Sevgiyi, hakikati, şifalanmayı seçersek yüreğimiz, beyin gücümüz ve tüm enerji bilincimizle beraber evrende çok büyük değişime ve gelişime sebep oluruz. Çünkü Özümüzde yaratıcılığın farkındalığını yaşıyoruz.

Hakikatimizi ve gerçekçiliğimizi ve bu dünyada bulunma realitemi yaşamayı, anlamayı, idrak etmeyi ve Özüme doğru yolculuğu seçiyorum. Nefesimi bilinçli olarak almayı seçiyorum.

Bilinç okyanusunda her zerreme teşekkür ediyorum. Her yaşadığım deneyime teşekkür ediyorum.

Nefes yaratılışımızın gerçekliği demektir.Hakk’ın Öz’ün ruhu yaradılışımızın gerçekliği demektir.

15. DEĞİŞEREK , DÖNÜŞMEK

İsa, Tanrı'yı bulduktan sonra ilk vaazını vermeden hemen önce günah ve günahkarlık kavramları ile

karşılaştı. İnfaz yerinde, fahişelik yaptığı gerekçesiyle öldürülecek Magdalalı Meryem'i (Maria

Magdalena) gördüğünde kalbindeki şefkat onunla infazcıların arasına girmesine neden oldu. İsa,

kendi sözleri ile, "Ateş olsa yakar, balta olsa keserdi ama o bir kalpti ve yalnızca sevebilirdi".

Dolayısıyla da Meryem'in kendine sığınmasına izin verdi. Bu arada, civarda toplanan ve infaz bekleyen halk bu duruma itiraz edip, "Madem ki beklenen Kurtarıcısın, o halde kendinden önce gelen

Musa'nın kanunları gereği bu kadına ilk taşı sen atmalısın," dediler. İsa, belli ki böyle düşünmüyordu.

Nitekim daha sonraki bir vaazında belirttiği üzere, "Kendi gözündeki çapağı görmeyip arkadaşının

gözündeki tozu temizlemeye kalkışanlara" inanmıyordu. Bunun, "Körün köre kılavuzluk etmesi"

olduğunu söylüyordu. İsa, halka baktı ve "İçinizde günahı olmayan atsın ilk taşı," dedi.

Taşı kimse atamadı. Bu hikayedeki en önemli konulardan bir tanesi İsa'nın "günahkar olmayan" terimini kullanmak yerine "günahı olmayan" terimini kullanmasıdır. Yani İsa için "günahkarlık" değil, "günah" vardı. Nitekim, çarmıha gerildiğinde, başını göğü kaldırıp Tanrı'ya, kendine eziyet edenleri affetmesi için yalvarırken bu düşüncesini hayata geçiriyordu: "Ne olur onları affet. Ne yaptıklarını bilmiyorlar!"

Günahkarlık ve günah arasında, o kadar önemli, o kadar derin bir ayrım vardır ki, bu ayrım kurtuluş

ile ıstırap arasındaki farkı belirler. İnsan zihni bir tür önceden tanımlanmış kurgu ile sürekli olarak

geçmişe ve geleceğe bakar. Geçmiş ve geleceği ise daima kendisi ile ilişkili olarak görür. Zihin genel

olarak kendinden memnun olmama eğiliminde olduğu için kendini sıfatlarla tanımlar: günahkar, yetersiz, bahtsız, çaresiz vs... Kendine bu sıfatları yakıştırdığı ve kendinden memnun olmadığı için de

geçmişe baktığında pişmanlık, geleceğe baktığında ise endişe bulur. Pişmanlığı günahkar olmasından, endişesi ise bunun kefaretini ödeyecek olmasından kaynaklanmaktadır. Elbette bunları bu terimlerle değil başka şekillerde algılarız.

Oysa gerçekte tüm sıfatlar nesneldir, yalnızca isim özneldir. Yani, iyi olmak, kötü olmak, başarılı olmak, başarısız olmak gibi sıfatların tamamı nötr, yansız terimlerdir. Benim için kullanıldığı gibi sizin

için de kullanılabilirler. Benden sökülüp size yapıştırılsalar sakil durmazlar. Size ya da bana ait

değildirler. Benden ya da sizden doğmazlar. Bu sebeple de sıfatlar bize özgü değildirler ve sıfatlarda

bizi tanımlayan, bizden olan orijinal "bir şey" yoktur. Sıfatlar eylem biçimleri ile ilişkili ve yalnızca belli

koşullar bir araya geldiğinde geçerli, "geçici" durumlardır.Bu sebeple de: suçlu insan yoktur; suç işlemiş insan vardır.Hatalı insan yoktur; hatalı davranışta bulunmuş bir insan vardır.

Kötü insan yoktur; kötü eylemde bulunmuş bir insan vardır.

İyi insan yoktur; iyi işler yapmış insan vardır.

Yakın zamanlarda Avusturalya'da azılı suçluların bulunduğu hapishanelerde yapılan bir çalışma göstermiştir ki, eğer hapishanede ıslah edilen kişilere "Suçlu olmadıkları, yalnızca suç işlemiş normal insanlar oldukları" anlatılabilirse, cezalarını çekip hapishaneden çıktıklarında bir daha suç işlememe

eğiliminde oluyorlar. Suçlu olduğunu düşünen mahkumların, tahliye edildikten sonra % 70-80 kadarı

yeniden suç işlerken; bir zamanlar suç işlemiş normal birer insan olduklarını ve suçlu olarak tanımlanamayacaklarını anlayan eski mahkumlardan ise yalnızca % 10 ila 15'i yeniden suç işlemektedirler.Değişim, kendimize şefkat duyarak başlayacak. Kendimizi geçmişimiz ile tanımlamayı bırakmalı, ilk olarak kendimize şefkat duymalıyız. Kendi kendimizi taşlamayı bırakmadan gerçekleri görebilmek, sevdiklerimize ve tüm varlıklara şefkat duyabilmek mümkün olmayacaktır.

Geçmiş, gerçekte var olmayan ancak her saniye sırtımızda taşıdığımız, gittiğimiz her yere yanımızda

götürdüğümüz bir yükten başka bir şey değildir. Zaman zaman geçmiş denilen çöp torbasını açar ve

içindeki kokuşmuş şeylere bakıp bunların görüntüsü ile midemizi bulandırırız. Oysa buna mecbur

değiliz. Çöplerimizi her gittiğimiz yere yanımızda taşımamız gerekmez. Onları ait oldukları yere,

doğaya karışıp yok olmaları için bir kenara bırakabiliriz. Onları bırakmak size bir zarar vermeyecektir.

Onları bıraktığınız için gidip yanlış bir şeyler yapmayacaksınız. Hatta onları yanınızda taşıyıp durduğunuzda yanlış bir şey yapma ihtimaliniz daha bile fazladır. Ne de olsa kendinizi çöp torbanızdaki çöplerle tanımlayan bir çöpçüsünüzdür ve gittiğiniz yeri kokutmanız son derece doğaldır. Geçmiş yalnızca siz onu zihinsel ve bedensel bir tür çöp torbasının içinde gittiğiniz her yerde

yanınızda taşırsanız bir yüktür ve kötü kokusuyla hem sizi hem de sevdiklerinizi rahatsız eder.

Niçin kötü kokar? Çünkü geçmişte onları besleyen şeyler artık var olmadığı için çürümüş ve kokuşmaya başlamıştırlar da ondan. Bu sebeple artık çöp torbanızı bırakın.

Kendiniz için çöp torbasına tıkıştırıp durduğunuz tüm taraflı anılarınızı, tüm taraflı sıfatlarınızı, iyi de

kötü de olsalar, bırakın. Kendi kendinizi taşlamayın.

Kazancakis, "Günaha Son Çağrı" adlı romanında, bir düğüne yanında Meryem ile giden İsa'ya,

yanında böyle bir kadınla düğüne gelemeyeceğini, bunun Yasa'ya aykırı olduğunu söyleyenlerin

yüzüne karşı şu sözleri söyletir: "Yasa benim kalbime aykırı!"

Siz de aynı şeyi haykırın: "Geçmiş benim kalbime aykırı! Geçmiş eylemlerim benim kalbime aykırı!

Geçmişten gelen bu tanımlar, bu anılar, bu zorunluluklar, olmak zorunda olduğumu sandığım bu

karakter, oynamak zorunda olduğumu sandığım bu davranışlar, bu huylar, bu alışkanlıklar, bu günah

lar, bu pişmanlıklar, değişmez bir gelecek yarattığına inandığım geçmişim, endişelenmeme sebep

olduğunu sandığım geleceğim . Hepiniz, hepiniz benim yüreğime aykırısınız!

Artık size ihtiyaç duymuyorum. Artık sizi yanımda taşımak istemiyorum. Artık bulunduğum zamanı ve mekanı kokuşturmanızı istemiyorum. Bu sebeple sizi bırakıyorum!"

Eğer siz kendinize ilk taşı atmazsanız, kimse sizi taşlamayacaktır.

Ruhunuzla olumlu bir ilişkiye sahip olmak için kendiniz hakkında olumlu ve iyi hissetmeniz gerekir.

Benlik duygunuz düşükse, ne yaptığınız önemli değil, düşüncelerinizin yüksek bir yüzdesine kendini sınırlayan inançlar ve korkularınız her an size eşlik edecektir.

Benlik imajınızı belirleyerek eminliğiniz geldikçe, özgüven yükselttikçe, ortaya çıkan sıkıntılara ayak

uydurmanız ve bunlarla başa çıkmanız çok daha kolay olacaktır.

Sabah kalktığınızda, hayata her gün yeniden doğmuş gibi başlamanız gerekir. İster soğuk bir duş alıp

ardından yorucu bir yoga pratiği yapmak, ister spor ayakkabılarınızı bağlayıp koşuya çıkmak, ister spor

salonuna gidip egzersiz yapmak veya yüzmek olsun zaferiniz. Güne zaferle başlamalısın. Çünkü tüm mucizeleri sen enerji bilincinle oluşturuyorsun.

İçsel yoluculuğun belki de en büyük sorunu insanın her şeyin değişmesini ama kendisinin aynı kalmasını istemesidir. Bu çoğunlukla, sorun denilen şey ile kendim dediğimiz şeyin aynı olduğunu anlamamamızdan kaynaklanır.

Bir öğrencim belli bir sorunun çözümü konusunda yardımımı istediğinde ona şu soruyu sorarım:

"Sorunu bırakmaya hazır mısın?" Bana sanki tuhaf bir şey söylemişim gibi bakar ve "Öyle olmasa

buraya gelir miydim?" diye soruyla karşılık verir. Ben ise bu soruya aldırmaz ve şunu söylerim: “Sakın

merak etme sorununu yitirmeyeceksin. Geri döndüğünde onu orada seni beklerken bulacaksın.

Sorununa hiçbir zarar gelmeyecek. Dilediğin zaman acı çekmeyi sürdürebilirsin." İnsanlara mutlu

mutlu acı çekebilecekleri konusunda güvence vermek gerekir aksi taktirde acıyı bırakmak istemezler.

Ben olma sorunu , soruna verdiğimiz içsel isimdir. Sorun, ben dediğimiz şey için kullandığımız dışsallaştırılmış tanımdır. Kimse, ben dediği şeyi değiştirmeye hazır olmadan temel sorunlarına çözüm bulmaya başlayamaz. O nedenle de çoğu insan değişmek istemeden değişmek ister. Yaptığı şeyi yapmayı sürdürmek ama bunun sonucunda acı çekmemek isterler.

Sık sık şunu yaşarız:

Öğrenci: Hocam karnım ağrıyor.

Ben: Hımmm. Aaa nane yiyorsun. Bak nane yediğini fark ettin mi? Nane yemeyi bırak.

Bir süre sonra…Öğrenci: Hocam karnım ağrıyor.

Ben: Acaba niçin? Bir bakalım. Bu arada nane yemiyorsun değil mi?

Öğrenci: Yiyorum hocam. Ben: Tamam, nane yemeyi bırak.Bir süre sonra…

Bu nokta bazen başka hocalara, bazen ise başka yöntemlere gidilen nokta olabilir. Sorunun her şeyi

aynı şekilde yapmayı sürdürmek olduğu fark edilmemiş, sorunun yöntemde olduğuna kanaat

getirilmiştir. Bazense öğrenci bu noktada durur ve fark eder. Fark eder ki…

Öğrenci: Hocam, buldum! Ben: Ne buldun?

Öğrenci: Sorunumun sebebini buldum hocam! Ben: Ne kadar güzel! Neymiş?

Öğrenci: Hocam ben nane yiyorum! Ben: Hmmm ne kadar ilginç! Ne yapmayı planlıyorsun peki?

Öğrenci: Nane yemeyi bırakmayı planlıyorum hocam. Ne dersiniz?

Ben: Güzel bir plan bu. Seni kutlarım.

Yukarıdaki diyaloğun bir şaka olduğunu düşündüğünüze eminim ama değil!

Değişmeden değişmek istediğinizi fark edip, dört elle yapıştığınız şeyi, ben dediğiniz alışkanlıklarınızı ve önyargılarınızı bıraktığınızda değişim başlayacaktır. O zamana kadar nane yemeyi sürdürecek, sorunun şunda ya da bunda olduğunu sanacaksınız.

Sürekli soru sorma farkındalığımızı ve nefes farkındalığımızı oluşturmalıyız. Araştırmacı ve sorgulayıcı olmalıyız. Konuşmalarımızla, tavırlarımızla yüzleşmeliyiz. Eksik kodlamalarımızın, yanlış tanımlamalarımızın gizliliğini kaldırmalıyız. Karmalarımızı temizleyerek bilinç boyutlarında yükselişe geçmeliyiz. Kendi hücrelerimize sorarak düşüncelerimize, davranışlarımıza bakmalıyız. Varoluşta sana hizmet eden herşeye teşekkür etmeli, kötü deneyimleri affederek sevgi göndermeliyiz.

Bilinci değiştirerek, dönüştürerek, saflaştırarak arınmak zorundayız. Ben zihnim, bedenim, duygularım değilim! Bu duygu düşünce, korku kime ait? Nereden geldim, nereye gidiyorum?

Ben bunu niye yaptım? Bu düşünceler bana neyi gösteriyor?

Bu tavır, söz, kalıp bana mı ait? Bugünün özeti nedir?

Zor olan yanıt bulmak değil soru sormaktır. Zor olan soru sormak değil, yanıt bulunca değişebilmektir.

Zor olan değişmek değil, değişimin getirdiği sorumluluğu alabilmektir.

Zor olan sorumluluk değil, (bizi değişmeye, olduğumuzu sandığımız rolü, çekmek zorunda olduğumuz acıyı bırakmamıza zorlayacak sorumluluğu almamıza engel olan) cehaleti yenebilmektir.

Zor olan cehaleti yenmek değildir, zor olan yanlış anlamalarımızı, acıyı mutluluk sanmayı bırakabilmemizdir.

Yanlış anlamalarımızı bırakmak zor değildir; zor olan farkında olabilmektir.

Farkında olmak zor değildir; zor olan farkında olmayı anımsamaktır.

Derdimizin çaresi unutmamaktır. Bugün ne ders çıkarmalıyım?

Neyi dönüştürmeliyim? Neyi daha güzele dönüştürebilirim?

İç sesimizi kontrol altına almak zorundayız. Nefes bizim tek frekans yolumuz. Doğru ve tam nefes almalıyız. Bütün hücrelerimiz nefesle birlikte kodlanıyor ve nefesle birlikte uyanması gerekiyor. Bilinciniz akşam yatmadan önce hangi konu üzerine düşündüyse, zihniniz ne ile meşgul olduysa beyin oradan çalışmaya devam ediyor. Belki gece boyunca ve bir gün önce hangi işlerle meşgul olduysanız hücrelerinizde, auranızda ve enerji sisteminizde o frekanslar, o düşünce ve duygu frekansları çalışmaya başlıyor. Nefesle her an bu ana gelmek ve enerjiyi bu ana taşımak gerekiyor. Birçok insan geçmişteki düşünce frekansları ile yani geçmişte yaşadığı olaylar ve duygularla yaşıyor. Bu yüzden bizleri bugüne taşıyan tek şey nefestir. Derin nefeslerle başlamadan önce mutlaka bedeninizi hareketlerle açmanız gerekiyor. Bütün eklemleri hareket ettirmeliyiz. Kol hareketlerinin, kafa hareketlerinin, beden açma hareketlerinin hepsinin yapılması mutlaktır.

Yani insan bedeni ve bu bedenin enerjisini her an beyinde var olan düşünce guruplarını tekrar okuyarak temizlemesi gerekiyor. Düşünceleri temizlemenin ise en güzel yolu bedeni hareket ettirmek ve doğru nefes almaktan geçiyor. Eğer bedeni temizlemez, bedeni hareket ettirmezsek beden evrensel enerjiyi layıkıyla alamıyor. Yaradanın o sonsuz ve sınırsız gücünü nefes aldığınızda ancak içinize alabilirsiniz .Düşünceler, gerçeği yorumlamaktan, ona fiyat biçmekten başka bir şey yapmazlar. Bir gerçeğe bakar ve o eğer satın almak isteği bir gerçekse ona yüksek bir fiyat biçer, eğer satın almak istemediği bir gerçekse ona düşük fiyat biçer.Bizler ne yazık ki fiyat ile değeri birbirine karıştırırız.

Bu sebeple de fiyatı değer zannedip, hatalı bedeller öderiz! Zihin sürekli olarak kendi yorumlarını ve düşüncelerini gerçeğin yerine ve önüne koyar. Bir deneyimi gerçekte olduğu haliyle değil, ona biçtiği fiyatla algılar ve yorumlar ve bedellerini de bu hayali fiyata göre öder.

Oysa zihnin gerçek doğası değişmez; tıpkı altın gibidir. İnsanın gerçek zihni ya da zihnin gerçek

doğası yansızdır, tercihlerden arınmıştır, mutlaktır ve bu sayede olguları, görmek istediği gibi değil,

gerçekte olduğu haliyle görür. Düşünceler ise taraflıdır. Bu nedenle de düşüncelerimizin sebep

olduğu yargılar hatalı ve kısıtlayıcıdır.Nefes içinizde kalsın ve bir nefesle hareket yapın, iş yapın, dikkatinizi çiçeklere yöneltin, ağaçlara yöneltin, gökyüzüne yöneltin. Geçmiş düşünce boyutunda, geçmiş duygu boyutunda ve geçmiş yaşam örüntüleri içinde olan insanlar durumlarının farkında olmayabilirler. Zihin filtreleri vardır. İşte bu filtreleri temizlemek için, evrenle bir olabilmek için önce hareket enerjisi ile bedeni açmalı ve nefes enerjisi ile bedeni temizlemeliyiz. Her an zihin filtrelerimizi temizlemeliyiz. Zihin dış dünyaya gözlerini açtığında referanslarla açıyor. Yaşam örüntüleri ile açıyor. Eğer geçmişi temizlemediyseniz, geçmişle ilgili duygu ve düşüncelerinizde hala kafanızda soru işaretleri varsa, siz bugüne ve bu ana gelemiyorsunuz. Evrensel enerji ile bağlantı kuramıyorsunuz ve

bununla birlikte beden enerjinizi tüketiyorsunuz. Bedensel enerjinizi kullandığınız için yaşlanırsınız. Nefesle bedeninizi iyice açmalı ve her an soru farkındalık modunda kalmalısınız.

Evrensel enerji ile bağlantımı sağladım mı? Sonsuz ve sınırsız kaynakla bir miyim?

Nefes al ve sakin dingin olan alfa beyin moduna geç. Nefesi al ve uzun uzun içinde tut. Nefesle birlikte bedenin tamamen genişler ve rahatlar. Nefes tam alındığında zihin durur , zihin ve kalp merkeziniz enerjiyle dolar. Kalp merkezinin frekansı zihinden 100 kat daha fazladır. Kalp merkezine bağlanabilmek için nefesi mutlaka doğru ve tam almak gerekiyor. Tekrar karın nefesi al ve o nefes'in içerisinde kal. Ve bir nefesle zamanla belki kırk cümle kurabileceksiniz. Alınan bu nefesin içerisindeki boşluğa, genişlemeye ve rahatlatan titreşime yavaş yavaş alışacaksınız.

Zihin tamamen durduğu zaman ancak temizlenebilir ve ancak şimdiye bu ana getirilebilir. Derin bir nefesle evrensel enerji ile bağ kuruyor, alınan nefesle beraber kaynakla bağlanıyorsun. Kaynakla bağlandığınız zaman o içinizdeki boşluk nefesle oluşuyor ve bu boşluk seni bu ana getiriyor, bu bedenin içine getiriyor. Bir çok insan şimdi de ve merkezin de , bedeninde değil. Tamamen zihninin hegamonyası ve kontrolünde yaşıyor . Geçmiş bilincine saplanmış, düşüncelere saplanmış, soru işaretlerine saplanmış. Düşüncesizlik halini bilmiyor. Zihin düşüncesizlik halini bilmek zorunda ki ruhsallıktan beslenebilsin ve yaratıma geçsin .

Düşüncesiz kaldığınız o boşlukları yakalamak zorundasınız. Derin derin nefes alıyorum ve bedenimi rahatlatıyorum, düşünce ve duygularımı izleyerek onları serbest bırakıp enerji vermeyerek zihnimi temizliyorum. Nefes teknikleri ile bırakın bedeniniz rahatlasın,oynasın , bırakın bedeniniz nefes alsın. Kaslarınızı rahat bırakın, eklemlerinizi rahat bırakın. Nefesle Bedensel Farkındalık kazanın.

Yürürken yürüdüğümüzün, otururken oturduğumuzun, yatarken yattığımızın, yemek yerken yemek yediğimizin farkında olmamız lazım. Nefesimize farkında olmamız, nefesi kullanarak bedene ve tam farkındalık ile bağlanmayı öğrenmemiz lazım. Eğer bu bedenin içinde, bu bedenin ve bu bedende olan herşeyin farkındalığı içinde yaşamayı öğrenemezsek, tüm gelişim çabamız da, yapacağımız meditasyon da bir başka kaçış yönteminden başka bir şey olmayacak. Tüm yol buradan, bedensel farkındalık geliştirmekten başlıyor.

Gevşemeyi, bedeni gevşetmeyi öğrenmek, belki de ona yapabileceğimiz en büyük iyilik. Aynı şekilde zorlayıcı ve rahatsız edici duygulardan bizi kısa yoldan ve kısa süre için kurtaran maddelere ve eylemlere geliştirdiğimiz bağımlılıklarımız da bedenimize yaptığımız büyük kötülüklerden. Gerçeklerle ne kadar rahatsız edici veya acı verici olsa da yüzleşmek, bu sayede özgürleşmek, bu sayede gevşemek, belki de bedenimize ve kendimize yapabileceğimiz en büyük iyiliklerden.

1- Nefesinizin hepsini verin

2- 5 birim Nefes al

3- 5 birim Tut

4- 5 Birim Nefes ver

5- 5 birim Tut

Tekrar Al -tut-ver-tut. (3 dakika)

Akciğerlerinizi alt loblarına kadar havalandırdınız.

Evinizi havalandırınca nasıl rahatlıyorsanız, bu basit çalışma ile bedeninizde rahatlattınız.

Ruh -beden-zihin dengesini sağladınız. Yani An'da sınız…

Ne kadar ekleminiz varsa, kol, el, parmak, omuz, kafa, kulak, kıkırdaklarınıza kadar hepsini nefes teknikleriyle açmak zorundasınız. Güneşe selam vererek, sonsuz ruha selam vererek kaynakla bir bütün olarak gününüze başlayın. Yaşamınızı ve yarattığınız evreni kucaklayın. Ellerinizi, ayaklarınızı, omuriliğinizi çalıştırın. Omuriliği büküp vav (C)şekline getirip tekrar tekrar açıp , elif (I)pozisyonuna getirme çalışması yapın.

Bu hareketler çok önemli. Beden açma, nefes açma, tüm eklem yerlerini nefesle açma çok önemli. Eğer bunları yapmazsanız sonsuz bilinç ve sonsuz enerjiyi içinize çekemez ,bedensel enerjiniz günden güne tükenir ve yaşlanırsınız.

"Özünüze Uygun Bir Şey Yapın"

İkiliğin ve ayrılığın olmadığı bir şey yap. Trilyonlarca hücrenizin her birinin varoluşun tamamı için iyi

olduğuna inandığı bir şey yapın. O zaman, senin için iyi zaman olmalı , ilahi benliğinizin niçin

yaratıldığını kendi kendinize sorun ve tüm gezegenin yararına olduğuna gerçekten inandığınız bir şey

yapın. Eşsiz benliğinizi ,yaradılış formunuzla birleştiriyorsunuz ve hayattaki tüm farklı rollerinize öz bilinç getiriyorsunuz.

Hayatınızın her alanında özünüze sadık olduğunuzu hissedebiliyorsanız, o zaman her birinde ferahlık

bulacaksınız. Bir işe aşık olmakla özüne uygun, içsel bütünlüğünle uyumlu bir şey yaptığını kabul

etmek arasında çok fark vardır. Her ne yapıyorsanız, o sizinle bütündür yani olduğunuz gibi

olmanız gerekiyor . İkilik halinde ve egosal ayrılık illüzyonunda sakın takılmayın. Kendinize

veya çevrenizdeki insanlara baktığınızda bütünün parçalarına baktığınızı hayal edin. Yaptığınız şeye

inancınız yoksada hemen başka bir odak noktasına size en uygun forma geçiş yapmanız gerekir.

Sürekli dolaşım ve sindirim sistemini çalıştır. Zihin kodlarını değiştir ve dönüştür. Sen bir iskelet sistemi, kas sistemi, dolaşım sistemi, sindirim sistemisin. Bu beden kesinlikle oturmaya odaklı değil. Bedenimizin doğal yapısı oturmak, yatmak ve uyumak değildir. Uykuya inanan beyindir. Beyin oraya öyle bir kodlama yapmıştır ki sürekli uyumak zorundaymışız gibi algılatır. Bizi uyutan zihindir.

Bilim der ki, eğer nefesi bedeninin her alanına; dolaşım sistemine, bağırsaklarına, kök çakrana kadar alamıyorsan duygular ve düşünceler seni yönetir. Sürekli seni içten içe kemiren, yiyip bitiren geçmişten kalan negatif duygular ikinci beyin denilen bağırsaklarındaki hormonları bloke eder. Bağırsaklarımız bizim ikinci beynimizdir ve beyne gönderdiği sinyallerle %90 düşüncelerimizi duygularımızı yönetir. Bağırsaktan gelen hormonlar beynimiz üzerinde inanılmaz etkilere sahiptir. Beyin komutlarla çalışır.

Nefes al. Derin bir nefes al. Suyunu iç. Titre ve kendine gel . Oturuyorsan ayağa kalk.Bir işten başka bir işe koyul. Ayaktaysan otur. Oturuyorsan yürü. Yürüyorsan koş. Sürekli alan ve mekân değiştir. Hareket et,koş. Konuşuyorsan sus. Susuyorsan konuş. Somurtuyorsan gül.

Çok gülüyorsan azıcık dur. Çok hareketliysen azıcık dur. Duruyorsan hareket et.

Vücudumuzdaki tüm negatif enerji kanda, bağırsaklarda tutunur. Kesinlikle hareketsiz ve eylemsiz bir hayat yaşamamalıyız .

İrademi kendim kullanabiliyor muyum?

Büyük bir ihtimalle iradeni bağırsakların kullanıyordur. Bağırsaklarında anneannenin daha ötesindeki anneannenin bir kalıbı, ölüm korkusu, karanlık korkusu kalmış olabilir. DNA dizilimlerinde bilgi genomları 300 yıllara kadar dayanır. Belki de bizler 300 yıl önceki takıntıları üzerimizde taşıyoruz. DNA dizilimlerimizi,300 yıllık ata kayıtlarımızı, genom yapılarımızı temizlemeliyiz.

Bunu nefes ile bağırsak temizliğini yaparak çözebiliriz.

Günde 1 saat nefesi bağırsaklarımıza, kök çakramıza kadar almak. Burnumuzdan nefes atarak karnı bir pompa gibi çalıştırmalıyız. Pompalama nefesleri çok önemlidir.

Meditasyon ve nefes çalışmaları yaparak , Kanımızı, bedenimizi, bağırsaklarımızı temizlemeliyiz.

Nefesimizi diyaframımıza almalıyız. Çakralarımızı açmalıyız. Beden, zihin, ruh 3'lüsünü birlikte çalıştırmalıyız.

Kendimizle kalmalıyız. Zihnimizi durdurmalıyız.Zihnimizi durduramıyorsak bedenimizi yormalıyız.

Koşup, terle kendini iyice yor. Sonra uzan ve içindeki ışığa seslen .

Derin bir nefes alarak içimdeki kaynağa, yaratana, Allah'a ve sonsuz güce inanıyorum .

Ben barışım, sevgiyim. O'nun iyiliğiyim, ışığıyım, sonsuz gücüyüm, ruhuyum.

İçimde O'nun ruhu var. Ondan bir parçayım.

Ben hatırlamaya, uyanmaya, farkındalığa, bilincimi geliştirmeye, eyleme dönüştürmeye geldim.

Kendinize, özünüz için doğru olanı tanıma yeteneğinize ve yapmayı seçtiğiniz şeyin kendinize ve

evrene hizmet edeceği gerçeğine tamamen inanmalısınız. O halde, gerçek iç sesinizi takip etmeli ve

Neden burada olduğunuzu ,ne yapmaya çağrıldığınızı anlamalı ve bunu yapmak için bu riski

almalısınız! Özünüze uygun bir şey yaptığınızı bildiğinizde, risk yoktur çünkü seçimleriniz en önemli

olana dayalıdır. Risk aldığınızda, en kötü senaryoyu ele almaya hazır olmalısınız. "Risk al" dediğimde,

kendinize olabilecek en kötü şeyin ne olduğunu sormalısınız? Başarısız olabilirsiniz ama sonra başka

bir risk alır ve başka bir şeye başlarsınız. Ve sonunda, özüne sadık kalırsan, başarılı olacaksın.

Eylemleriniz inançlarınızın bir tezahürüdür. Kendinize inancınız varsa ve başarılı olma ve muzaffer

olma yeteneğinize inancınız varsa, her zorluğun üstesinden gelmenin bir yolunu bulacaksınız.

16. HAY ENERJİ NEFESİ

Hay nefesinin önemi, bizdeki yansıması ve değeri muhteşemdir. Ruhumuz bir sır, hayatı oluşturan şey yani Hay dediğimiz şey. Hay sesi ile birlikte bütün mikroorganizmalar bütünü , canlılık üremeye başlıyor. Nefesi bütün hücrelerimizde hissetmemiz gerekiyor. Çünkü o bir nefesle tüm bu realiteyi, tüm bu canlılık alemini yaratıyor ve yaşatıyor. Onun nefesi ile bu alem devriâlem haline gelir. Minnettar bir insan olun. Bu nefes için şükredin. Her şey için minnettar olun ve bu minnettarlığı gösterin. Düzenli olarak minnettarlığınızı ifade

edin. Herkes minnettar insanlarla çalışmayı sever. Ve minnettarlığınızı ifade ettiğinizde, insanlar daha fazla minnettarlık isterler, bu yüzden size daha fazlasını verirler. Minnettarlığın bir insanın en çekici özelliği olduğuna inanıyorum. Sarhoş edici derecede çekici. Herkes kendini minnettar insanlarla ilişkilendirmek ister. Tüm uzun vadeli ilişkilerim devam etti çünkü sürekli olarak bu ilişkilere duyduğum minnettarlıkla bağlantı kuruyorum. Ve bunu ifade ediyorum. Biraz çelişkili görünebilir çünkü minnettar olduğunuzda, elde edebileceklerinize odaklanmıyorsunuz. Sadece etrafınıza bakın ve varlığınızın bolluğuna, her nefesin mucizesine, etrafınızdaki inanılmaz insanlara, önünüzdeki yemeğe ve daha fazlasına hayran kalıyorsunuz. Bu çocuksu vecd hali çok çekici çünkü bulaşıcıdır. İnsanların ne zaman şükrettiklerini ve belki de bardağın yarısının dolu olduğunu ve yarısının boş olmadığını hatırlamalarına yardımcı olur. Birine minnettarlığınızı gösterdiğinizde, onlar için ne yaptığınızı fark etmeye başlarlar ve size büyük bir bolluk getirecek bir verme döngüsü doğar.

Yaradanın Hayy nefesini nasıl alacağız? Öncelikle oturma kemiklerinizi hissedin.

Omurilik dik olmalı. Sinir sistemi omurilik üzerinden çalışıyor. Başınızı dik tutun ve burundan nefes alırken o şifa veren nefesin nasıl burun deliklerinizden girdiğini hissedin. Nefes alırken 4 saniye burundan alın, karın bölgesine nefesi kök çakraya kadar çekin.

Aldığınız bu nefes karın bölgesindeki bütün hücreleri, bütün organları çalıştırıyor. Akciğere baskı uyguluyor, böbreklere, karaciğere baskı uyguluyor ve aşağıda bağırsakları çalıştırmaya başlıyor. 4 saniyede aldığımız nefesi 4 saniye tutuyoruz.

Bu basınçla birlikte ana damarlar ve kılcal damarlara kadar bütün hücreler damarlar çalışmaya başlıyor. Böbreklerimiz üzerinden iki elimizi yerleştirip sıkalım ve 4 saniyede üfleyerek verelim.

Zihnin en büyük korkusu ölüm korkusu ve acı çekme korkusudur. Size nefesi çok hızlı aldırmaya çalışıyor ki ben yaşayayım. Ve tüm doğal dengeyi bozuyor. Bu nedenle günde en az 15 dakika nefes çalışmalısınız. İnsan denilen bir yapı içerisinde akıl var zihin var, sezgiler var, hayal gücü var. Insan bir sır, insan bir mucize. Hücresel bellekte üç buçuk milyar yıllık bilgiyi taşıyan mucizeleriz.

Yani insan olmak ve Allah'a layık bir kul olmak inanılmaz bir bilgi. Bilinçaltındaki çocukluk travmaları kesinlikle çok etkili ve bundan sonra daha da etkili olacak neden çünkü savaşa çıktığımız alan beyin. Bu alanın farkında olmalıyız. Er meydanına çıkıyoruz ve bu er meydanında üç buçuk milyar yıllık atalarımızın genetikleri var. Onun üstünde ailemiz, akrabalarımız var, anne babamız var.Her şey bütünü kabul etmekle başlıyor.

Nefes ile beden ilişkisi çok önemlidir. Nefes bütün organlarımızda, dolaşım ve sindirim sistemimizde çalışarak hiçbir hastalığı ve hastalıklı hiçbir hücreyi bedende bırakmaz.

Nefes beyni geliştirir, hastalıklı bölgeyi şifalandırır, vücudumuzdaki her noktada duygular olduğu için nefes ile beyin yönetimindeki işletimi ve yazılımı değiştirebiliriz.

Bedenimizi, toprağı, havayı ve suyu hissetmemiz, bütün hareketleri teknik-mekanik anlamda değil hissederek yapmak çok önemlidir. Bu nefes olma felsefesidir.

Dik pozisyonda duruyoruz, ayaklar omuz genişliği kadar açık olacak, parmak uçlarımıza kadar yükselerek kolları havaya doğru uzatıyor ve diyaframdan sık nefesler vermeye başlıyoruz. Nefesi bütün sessiz harflerle çıkararak bedeni aşağıya doğru indiriyoruz.

Dik pozisyonda ayaklar omuz genişliğinde açık, kollarımız dirsekten içe kırılarak, parmak uçlarımızla omuzlarımızı tutuyoruz. Burnumuzdan nefes alarak, dizlerimizi hafif kırıp bedenimizi ve boynumuzu arkaya doğru gerip bekliyoruz. Sonrasında aldığımız nefesi ağzımızla verirken normal pozisyonumuza dönüyoruz.

Dik pozisyonda ayaklar omuz genişliğinde açık, ağzımızla nefes alarak karın boşluğumuzu dolduruyoruz ve tekrar ağzımızla nefesimizi sık şekilde (haa, haa, haa) karnımızı içeri çekerek ve ayaklarımızı yere vurarak boşaltıyoruz.

- İlk önce bedenimizi açmalıyız.
- Daha sonra bütün kaslarımızı açmalıyız.
- Bedenimizi ısıttıktan sonra nefes tekniklerine başlayabiliriz.

BALON NEFESİ

Burundan ya da ağızdan alarak oksijeni içimize alıyoruz. Diyaframımız dışa doğru şişiyor.4 sn kadar nefes alıyor ve tutuyoruz vücudumuza yayılmasını bekliyoruz. Nefesi içinde bekletirken istediğiniz hareketi yapabilirsiniz. Nefesi karnınızda tutup bütün iç organlarınıza özellikle nefesin yayılmasını bekleyebilirsiniz.

GÖĞÜS NEFESİ (DİNAMİK NEFES)

Sol el karnımızın üzerine sağ el göğsümüzün üstüne yerleştiriyoruz. Üst bölgemizi akciğerlerimizi, kalp çakramızı tamamen açmak zorundayız. Karnı içeriye çekip nefesi akciğerlerimizde yukarıda tutuyoruz. Göğüs balon gibi oluyor. Nefesimizi tutabildiğimiz kadar tutup kollarımızı kaldırıyoruz (1,2,3,4'e kadar sayarak) yavaşça bırakıyoruz.

İster ayakta ister oturarak sol el karnımızın üzerine sağ el göğsümüzün üstüne yerleştiriyoruz. Burnumuzdan nefesi akciğerlerimize alıyoruz ve burnunla boşaltıyoruz. Sık aralıklarla tekrarlıyoruz. 3 dk yapıyoruz.

TEMİZLİK NEFESİ (POMPA NEFESİ)

İç organlarımızı temizleme tekniğidir. İster ayakta ister bağdaş kurup oturarak ta yapabiliriz. Burnumuzdan dışarıya doğru pompalıyoruz .Karnı içeri çekiyoruz. Kolları omuzlarda tutarak burnumuzdan püskürtüyoruz. Ya da kollarımızı yukarıya doğru uzatarak ellerimizi birleştirerek yukarıya doğru iterken burnumuzdan pompalıyoruz. Ağızdan da atabiliriz (ha-ha-ha) diyerek. Bütün karın kaslarımız rahatlar.5 dk yapıyoruz.

Sandalyede dik oturuyoruz. Arkamıza iyice yaslandık. Ellerimiz dizlerimiz üzerinde. Göbeğini burnundan nefes vererek boşaltıyoruz. Burnumuzdan nefes verdikçe karnımızı içeri çekiyoruz. Bağırsak sistemimizi, sinir sistemimizi temizler. Lenf sistemimizi aktif eder. Oturduğumuz yerde yapabileceğimiz temizleme işlemidir.

KARIN NEFESİ (HARR-HARR)

Temizlik nefesidir. Karın çakramızı ,güneş çakramızı çalıştırır. Ellerimizi pençe şeklinde tutuyoruz. Kollarımızı havaya kaldırıp omuzlara kadar indiriyoruz . Harrr-harrr ya da Rrrrr sesini uzatarak gözlerimizi kapatarak uyguluyoruz.

TOPRAKLANMA NEFESİ

Dik pozisyonda duruyoruz. Ayaklarımız adeta toprakla birleşmiş gibi düşünüyoruz. Sağ el karın çakramızda .Nefesi karın bölgemize adeta balon şişirir gibi alıyoruz. Yavaş yavaş üfleyerek (1,2,3,4,5) veriyoruz. Nefesi alıp verirken topuklarımıza kadar hissediyoruz.

NEFESİ DENGELEME

Ayaklarımızı omuz hizasına kadar açıyoruz. Nefesi burnumuzdan alırken dizlerimizi kırarak kolları gökyüzüne doğru kaldırıyoruz. Nefesi ağzımızdan üfleyerek verirken kollarımızı aşağıya vücudumuzun yanına indiriyor ve dizlerimizi dik duruma getiriyoruz.

Sağ ayağımızın topuğunu yere koyarak ayağımızı 90 derece sağa çeviriyoruz. Sol ayak olduğu yerde kalıyor. Nefesi burnumuzdan alarak sağ ayağımızın yönüne doğru kendimizi çeviriyoruz. Sağ dizimizi hafif kırıp kollarımızı öne uzatıyoruz. Nefesimizi ağzımızdan verirken kollarımızı yukarı kaldırıp omuz hizamızdan vücudumuzun yanına indiriyoruz.

4 al -4 dur -4ver

Dik pozisyonda duruyoruz. Sol el karnımızın üzerinde sağ elimiz göğsümüzün biraz üstünde. Nefesi burnumuzdan yukarıya ,gövdeye, omuzlarımıza kadar alıyoruz. Nefesi tutuyoruz omuzlar arkaya doğru iyice geriliyor. Nefesimizi ağzımızdan vererek öne doğru balon gibi sönerek içeri kapanıyoruz.

Dik pozisyonda duruyoruz. Kollarımızı iki yana açarak gerdiriyoruz. Burnumuzdan nefes alırken kollarımızı yukarıya doğru uzatıyoruz. Başımızda yukarıya doğru bakıyor.4 nefes bekliyoruz.4 nefes verirken boynumuzu ve kollarımızı aşağıya doğru serbest bırakıyoruz .Boynumuz aşağıya doğru biraz bekliyor.

Dik duruyoruz. Ayaklarımızı iki yana açarak topraklanıyoruz. Ayak tabanlarımıza, tırnaklarımıza kadar nefesimizi hissediyoruz. Havayı-suya, suyu-topraklayarak bedenimizi açıyoruz. Nefesimizi burnumuzdan alarak kollarımızı iyice gerdirerek iki yana açıyoruz. (1,2,3,4)'e kadar tutuyoruz. Nefesimizi verirken kollarımızı kapatıyoruz.

17. AN’DA KALMAK NEDİR?

Hakikatte sadece Anlar vardır.Bazen sıcak bir yaz günü esen rahatlatıcı bir esintiyle perdenin uçuşmasıdır. Bazense annenizin kucağında şefkatle sarılıp sarmalanmaktır. Sevgilinize baktığınızda adeta her şeyin tuhaf ışıklarla gözlerinizi kamaştırmasıdır. Dün Ali, burnunu annesinin burnuna dayayıp, “Gözlerinde Ali var anne,” demiş. Güzel anlardır bunlar ve akılda kalırlar. Sizi sizden daha büyük bir şeye kavuştururlar.

Bazen tatları çay gibi acıdır. Kusurludur. Sevmekten hoşlandığım yırtık pırtık tişörtüm gibidir. Karım

için “yer bezidir”, benim içinse onunla geçirdiğim ilk gecem.

Bazı anlar, eksiktir, kusurludur. O âna bakan göz isteklerin, korkuların ve kıyaslamaların gözüyse, o

zaman yalnızca ondaki eksikliği ve kusuru görür. “Ben”i aşan bir genişlemenin, korkusuzluğun ve

uyanıklığın olduğu anlar söz konusu olduğundaysa eksiklik “mükemmellik” anlamına gelir.

Bir Zen sözü, “Leyleklerin bacakları uzundur ama keserek kısaltılamazlar,” der. Her an, yalnızca o

halde var olabilir. Her an yalnızca onu görebilen bir göz ile güzelleşir, onu göremeyen göz ile sıradanlaşır, onu görmek istemeyen göz ile bakıldığındaysa çirkinleşir.

Anlar herkes için değildir; herkes için var olmazlar. Anlar, yalnızca onları görebilecekler için vardır.

Muhteşem bir gül, eğer siz onu göremiyorsanız yalnızca elinize batan dikenli bir dal parçasıdır. Güzellik, siz onu görebiliyorsanız vardır.

Eğer herhangi bir ânı görebiliyorsanız o zaman bütün anlarda güzellik vardır. Eğer görmeyi

başaramıyorsanız, anlar güzel değildir. Size bakan göz, sizdeki kusurlu güzelliği görebiliyorsa güzelsinizdir. Eğer sizdeki kusurlu güzelliği

göremiyorsa güzel değilsinizdir. Ayaklarınızı keserek kısaltamazsınız. Saçınızı çekiştirerek uzatamazsınız. Bunları yapmak sizi güzel değil tuhaf yapar. Güzellik nasıl “göründüğünüzde” değil, nasıl “görüldüğünüzde” vardır.

Kendinizi güzel hale getirmeye çalışarak insanlara “güzelliğinizi” gösteremezsiniz. İnsanlara güzelliğinizi gösterebilmenizin tek yolu, sizi güzel görenlerin orada durmalarına izin vermek. Bu kadar.

Eğer görebilen bir gözünüz varsa, o zaman kendinizdeki kusurlu güzelliği görebilirsiniz. Kesinlikle

güzelsinizdir ve kesinlikle kusurlusunuzdur. Öyle olmak zorundadır zaten.

Dün dağa tırmanırken gördüğümüz ağaç kusurluydu. Dik bile duramıyordu. Eğik bir şekilde kayaya

tutunmaya çalışıyordu. Eğri büğrüydü. Kökleri pek çok yerde yüzeye çıkmıştı. Gövdesinde belki yüz

yıldır aldığı darbelerden oluşan fazladan kabuklar vardı. Kimi yerde dalları şiddetli fırtınalardan, belki

de üzerine düşen şimşeklerden kırılmıştı. Muhteşemdi! Tüm kusurlarıyla, tüm eksikleriyle... Kusurları

olmasaydı eğer, dümdüz yukarı yükselseydi. Hiçbirimizin dikkatini çekmezdi. Sahip olduğu

mükemmel düzlüğüyle, kereste olmaya uygun olurdu.

Herhangi bir şeyin güzel olabilmesi için kendi içindeki tezatlarla, kusurlarla güzelliğini gösterebilmesi

lazımdır. Eğer bir şey kendi içinde kusur barındırmıyorsa güzelliğini gösteremez. Güzellik ancak

karşıtlarla ve bunların uyumuyla açığa çıkar.Kendinizdeki kusurlu güzelliği göremezseniz, onu değiştirmeye kalkarsınız. Ağaç yamuluyorsa, bir

dal eğer gitmemesi gereken yere gitmeye kalkıyorsa onu ıslah edersiniz. Görünüşünüzü, sözlerinizi

ve zihninizi ıslah etmeye, kendinizden “beğenilir bir şey” çıkarmaya kalkarsınız.

Bozarsınız!Herhangi bir andan, oturduğunuzda meditasyon yapan zihninizden, onun o kusurlu halinden memnun değilseniz, onu kabul etmiyorsanız, ıslah etmeye kalkarsınız. Müdahale edersiniz. Nefesinizi, zihninizi, oturuşunuzu kontrol etmeye çalışarak, müdahale ederek, o an meditasyondaki zihninizi istemediğiniz bu halden “arzu ettiğiniz” hayali bir hale dönüştürmeye çalışırsınız. Kusurlu zihninizi bırakıp Yüksek benliğe ulaşmaya çalışırsınız.

Uyanmış, aydınlanmış durumunuzu tanımlayan “Yüksek benlik” sizin şu anki zihninizden farklı değildir. Sizin şu anki kusurlarınız Zihninizin bir parçasıdır. Eğer bu kusurlarınız yoksa, Zihniniz de

yoktur.Siz daima olabileceğiniz en “ideal” durumdasınızdır. Orada, kayaların arasından çıkan ve bizi

şaşırtıveren çam ağacı yalnızca orada ideal durumundadır. Çam ağacı, başka bir yerde bulunarak, oradaki çam ağacı olamazdı. İlerideki tepelerin üzerinde doğal

olarak oluşmuş cennet bahçesi, yalnızca orada, o şekilde var olabilir. O olağanüstü güzellikteki minik havuz, yalnızca orada ve yalnızca

yağmurlar başlayıncaya kadar var olacak. İçinde nereden geldiğini bilmediğimiz, bizi şaşırtan beş su

kaplumbağası yalnızca orada o güzelliği bize sunacak.

Eğer buradaki yüksek benliğinizi, meditasyondaki mükemmel zihninizi göremezseniz, o mükemmelliğe

asla ulaşamazsınız.

Sohbet sırasında bir arkadaşım 4 sene önce yoga ustasının kendisine yaptıklarını anlatıyor:

"Usta sabahın saat ikisinde ya da üçünde gelip bazen tekmeleyerek, bazense sopa ile vurarak beni

uyandırıyor ve ardından soruyordu: uyanmak istiyor musun? Ben de hayır biraz daha uyumak

istiyorum, henüz dinlenemedim diyordum. Bir kaç gün sonra gene bir sabah gelip aynı acımasızlıkla

beni uyandırıyor ve soruyordu: uyanmak istiyor musun? Ben de hayır diyordum. Ustanın bu

uyandırmaları bir süre devam etti ve sonra bir sabah gene beni uyandırıp aynı soruyu sorduğunda ve

ben de ona aynı yanıtı verdiğimde, 'Kimseyi uyandırmaya çalışma,' dedi. 'Uyumak iyidir. Kimse zorla

uyandırılmamalı aksi taktirde gördüklerine tahammül edemez. Herkes zamanı geldiğinde, dinlendirici

bir uykudan uyanır gibi uyanmalı. Uyanıp aydınlanmak için herkesin zamanı var. Uyumak güzeldir!"

18. MEDİTASYON VE ZİHİN

Meditasyona oturduğunuzda sırtınız ağrır, aklınızda düşünceler belirir, zihniniz sizin denetiminizden

bağımsız olarak huzurlu ve huzursuz anlar yaşar. Tıpkı çayın acı, buruk tadı gibidir; yani çok lezzetlidir. Görmeyi bilmiyorsanız zihniniz kaya ve çimendir. Görmeyi biliyorsanız muhteşem bir cennet bahçesidir. Görmeyi bilmiyorsanız zihniniz dibi bulanık, içinde anıların yüzdüğü yosunlu bir su birikintisidir.

Görmeyi biliyorsanız, muhteşem bir havuzdur. Bir gün zihninize bakıp da onu gördüğünüzde birden bire başka bir şey görmeyeceksiniz; yalnızca onuyeniden yaratmaya başlayın ve artık herşeyi başka bir şekilde göreceksiniz.

O nedenle kendi yakanızdan düşün. Kendinizi kendinizden ve kendi fikirlerinizden kurtarın. Kendinizi kendi halinize bırakın. Zihninize, tüm güzelliğini açığa çıkarması için izin verin. Müdahale ettikçe

onu bozuyorsunuz. Görebiliyorsanız, müdahaleye gerek yoktur; muhteşem bir çam ağacıdır. Göremiyorsanız, ondan ancak kereste elde edersiniz. Göremiyorsanız, onu kesip biçip düzgünleştirmeye çalışırsınız. Sonunda ortaya dümdüz bir şey çıkar.Beklenti orada olduğu sürece, yalnızca ânlardaki ya da çevrenizdeki güzelliği değil kendi güzelliğinizi de göremezsiniz. Beklenti size hep, “bundan başka bir şey” der.

Bu ânın doğru olmadığını, bu bedenin doğru olmadığını, bu zihnin doğru olmadığını, bu yaşamın doğru olmadığını, bu öğretinin doğru olmadığını, bu kişinin doğru olmadığını söyler. Hep yanıtın başka bir şey ve başka bir yerde olduğunu sanırsınız.

Sürekli size verilenlerden, travmalarınızdan, koşullarınızdan, yeterli olmadığınızdan yakınırsınız. Tabii ki yeterli değilsiniz. Tabii ki koşullarınız kötü. Tabii ki geçmişinizde bir sürü saçmalık var. Elbette böyle olacak. O havuzdaki su bulanık olmazsa kaplumbağalar beslenemez ve ölür. O çam ağacı eğer o darbeler ve sert rüzgarlar olmasa, üzerinde durduğu kaya yeterli besin vermeyip onu bodur bırakmasa en başarılı sanatçıyı kıskandıracak güzellikle doğal bir bonzaiye dönüşemez. Bütün bu güzelliklerin açığa çıkabilmesi için bütün o kusurlara ihtiyaç var. Kusurları ortadan kaldırın, beraberinde güzelliği de ortadan kaldırmış olursunuz.

Üzerinde yürüdüğümüz yolun, bu öğretinin ya da meditasyonun sizde eksik olan bir şeyi oraya koymak için var olduğunu zannetmeyin. Öğreti sizdeki fazlalığı atmak için vardır. Şu anki halinizle hemen hemen mükemmelsiniz. Yalnızca biraz fazlalığınız var.

Eğer olduğunuz şeyi olmaktan ve bulunduğunuz yere varmaktan başka bir şeye ihtiyacınız olmadığını

Bilseydiniz , bu dünyada sizi aldatabilecek bir şey yoktur. Her şey böyledir. Başka bir şey de olması gerekmez. Böyle olmak mükemmelliktir. Eğer olguların oldukları halde, böyle olmalarına izin verirseniz, her şey mükemmel olur. Eğer olgulara oldukları gibi olma izni vermezseniz o zaman bundan zarar görürler.

Bırakın meditasyon yaparken zihniniz böyle olsun. Zihninize olduğu gibi olması için izin verin. Eğer

izin verirseniz bir sorun yoktur. Zihninize olduğu gibi olması için izin vermezseniz o zaman onu

kontrol etmenin bir yolunu bulmak umuduyla sorular sormaya başlarsınız: “Zihnimi nasıl sakinleştirebilirim?” Yanıt basittir: “Kendi haline bırakarak.”Üzerinde yürüdüğümüz yol, zor değil, tersine, son derece zahmetsiz bir yoldur. Belki de tek zorluğu bu olabilir. Var olana kendimizi bırakıp olanla akmaktan ibarettir. Olanla birlikte akabilmek için elbette olanı kontrol etme çabanızı bırakmalısınız. Deneyimi olduğu haliyle kabul edemezseniz onu biçimlemeye kalkarsınız.

Bu gerçeği anlamadığınız sürece öğreti zor ve sıkıcıdır. Sizden sürekli olarak talepte bulunur. Sürekli

olarak sizde bir kusur, bir eksiklik olduğunu imâ eder ve kendinizi suçlu hissetmenize sebep olur.

Anladığınızda ise, iyi ve doğru olan her şey zaten kendiliğindendir. Bu anlayışa ulaşmak yalnızca mümkün değil aynı zamanda kolaydır da... Yapmanız gereken tek şey kendinize müdahale etmeyi bırakmak, olduğunuz gibi olmak için izin vermektir. Bu kadar.

19. ACI BEDEN BİLİNCİNDEN NASIL ÇIKARIZ?

Sevmek mi güzeldir sizce, sevilmek mi? Cevabınız "Sevilmek! '' mi? Sevilmeye layık olduğunuz inancı, birilerinin sizi sevmesiyle onaylanmış oluyor böylece. Sevilmek iyi gelir, çünkü artık siz de sevgi dolu olabilirsiniz .Sevildiğiniz için sevebilirsiniz . Ne var ki artık sevilmediğinizi gördüğünüz an, sevdiğiniz her şey anlamını yitirir .Güzel olan sevmektir .Sevilmeyi beklemeden sevmek .Onaylanma ihtiyacı duymadan, özgüvenle, beklentisiz sevmek .Şimdiye kadar hangisi uğruna emek verdiğinize bakın. Sevilebilir biri olmaya mı çalıştınız hayatınız boyunca, yoksa doğru sevmeyi öğrenip mutlu ve kendinden emin bir hayat yaşamayı mı seçtiniz? Sevilebilir biri olmayı seçmekle, "doğru, seven biri olmayı seçmek bambaşka iki sonuç yaratır.

Birinde mutsuzluk, depresyon, yorgunluk, ümitsizlik, hayal kırıklığı, yalnızlık, korku ve endişe vardır, diğerindeyse mutluluk ve denge .Doğru şekilde eğitilmemiş sevgisiz bir zihnin çalışma biçimi de işte böyle kusurludur. Örneğin sırt ağrısı, bel ağrısı, karın ağrısı gibi herhangi bir fiziksel acı olduğu zaman hemen buna paralel bir duygusal ve zihinsel acı yaratırız. Acıyı yorumlamaya girişiriz:

“Bu acı şundan kaynaklanıyor ve şu şekilde sonuçlanacak. Bu acıya şu olay, şu kişi, şu kader sebep

oldu. Zavallı ben. Kahrolası kötü insanlar, kötü olaylar... Bu acının sonucunda şöyle olacak, kaderim

böyle olacak... Bundan hemen kurtulmalıyım. Tanrım kurtulamıyorum! Ah, her geçen saniye canım

daha da yanıyor.” Mesele böyle olduğunda, yorumlarım bu şekilde sürüp gittiğinde acı artar ve

sorun içinden çıkılmaz bir hâl alır.

Eğitilmiş bir zihin ise acıyı gerçekte olduğu haliyle görür ve buna başka bir acı yapıştırmaz. Bunu

istiyorum ya da bunu istemiyorum demez. Acı vardır; o kadar. Acının ortadan kalkması için

düşüncelere ve duygulara gerek yoktur. Acıyı yaratan koşullar ortadan kalktığında acı da ortadan

kalkacaktır. Acıya sebep olan en büyük koşul ise bizim zihinsel inançlarımız, içsel konuşmalarımızdır

“Güvenmek , Güveni Getirir”

Temel inançlarımdan biri, diğer insanların onlara olan güveninize göre yaşama olasılığının çok yüksek olduğudur. Birçok insan kendilerine güvenmiyor ve uzun süredir de güvenmiyor. Sonuç olarak, çevrelerindeki herkes onlara güvenmez. Kendilerine güven veren, özellikle de saygı duydukları ve hayran oldukları biri ile karşılaştıklarında, bu güveni yaşamak için kendilerini nakavt edeceklerdir. Güven kazanmak yerine güvenerek güven verebilirsiniz. Bu en kısayol. İnsanların güveninizi kazanmasını sağlıyorsanız, kendinizi kısa sürede değiştiriyorsunuz. Çekirdekleriyle yeniden bağlantı kurmalarına yardımcı olabilirseniz, bu bilinçli zihnin ötesindedir. Çok derin bir seviyede oluyor ve bu çok güzel bir şey. Yani bir bakıma insanlara inanarak insanları kendilerine inandırıyorsunuz. İşlerimden birine birini getirdiğimde, “Muhteşem bir iş çıkaracağınızı zaten biliyorum. Bizimle çalışmayı kabul ettiğiniz için gerçekten iyi hissediyorum, bu yüzden şimdiden teşekkür ederim.” Ve sonra, bu şekilde yaklaşırsanız, muhteşem bir iş çıkarma olasılıklarının daha yüksek olduğunu düşünüyor musunuz? İşe yarıyor! Ve on kat getiri elde edersiniz.

Bak ne kadar kolaymış. Ve eğer harika bir iş çıkarmazlarsa, tamam, bu yüzden onlara yeniden ilham vermelisin ya da belki bu rol için doğru kişi olmadıklarını kanıtlıyorlar, ama neden onlara ve kendine en yüksek olasılığı vererek başlamıyorsun?

Psikolojide Logoterapiye göre yaşamın anlamını üç farklı yoldan keşfedebiliriz:

1. Bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak

2. Bir şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşerek

3. Kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirerek

Bunlardan ilki yani başarı yolu oldukça açıktır. İkinci ve üçüncüsü biraz daha ayrıntı gerektirmektedir. Yaşamda anlam bulmanın ikinci yolu bir şey iyilik, doğruluk, güzellik gibi yaşamak, doğayı ve kültürü yaşamak, son ve bir o kadar önemlisi de olanca eşsizliğiyle bir insanı yaşamaktır. Yani onu sevmektir. Bir başka insanı, kişiliğinin en derindeki çekirdeğinden kavramanın tek yolu sevgidir. Sevmediği sürece hiç kimse, bir başka insanın özünün tam olarak farkına varamaz. Sevgi yoluyla insan, sevilen kişideki temel kişilik özelliklerini ve eğilimlerini görebilecek duruma gelir ve dahası, ondaki gerçekleşmemiş olan ancak gerçekleştirilmesi gereken potansiyelleri görür. Ayrıca sevgi yoluyla kişi, sevdiği insanın bu potansiyelleri gerçekleştirmesini sağlar. Sevdiği insanın ne olabileceğinin ve ne olması gerektiğinin farkına varmasını sağlayarak potansiyellerini gerçekleştirmesini sağlar.

20. BİOENERJİ

Bioenerji nedir derseniz; kainatın yaratıcısı katından bütün yarattıklarının üzerine gönderilen kozmik, yüksek frekanslı bir tür enerjidir. Bioenerji kozmik kaynaklıdır. Bu kozmik akım vasıtası ile, Yüce Yaratıcı yarattıklarının görüntü aleminde devamlılığını sağlar.

Bioenerji nedir sorusuna verilebilecek en genel geçer cevap, biyolojik doğal enerji ya da evrensel yaşam enerjisidir. Bioenerji nedir dersek, bilimsel anlamda yaşamakta olan her canlıda bulunan elektromanyetik bir enerji çeşididir. Bilim insanları tarafından varlığı kabul edilmiş olan bu enerji her tür canlıda mevcuttur. Bioenerjiyi herkes gibi siz de hissedebilirsiniz. Bunun için de; iki dakika boyunca avuçlarınızı birbirine sürtmeniz ve sonrasında dokundurmadan avuçlarını birbirine yanaştırmanız yeterli olacaktır. Elleriniz arasındaki titreşimi herkes gibi siz de hissedeceksiniz. Avuç içlerimiz enerjinin en kolay yayılabildiği enerji depoları olarak görev yaparlar.

Bioenerji nedir sorusundan sonra bu enerjinin bizim için ne kadar önemli olduğunu anlamak oldukça önemlidir. Bedenimizde on iki adet ana, binden fazla bilinen diğer kanallarımız bulunmaktadır. Bu kanalların kapanması durumunda bir süre sonra fiziki bedenimiz rahatsızlık yaşar. Esas olarak kainattaki her şey canlıdır. Yaratıcının ilahi emri dolayısıyla yaşam devam etmektedir. Kozmik bioenerji hiç kesilmeden devamlı olarak kainatın üzerinde akmaktadır. Kainatın ve onun içinde yer alan bütün unsurların hayat hareketlerine devam etmesi de buna bağlıdır. Bir atomdaki elektronların çekirdek etrafındaki yörüngelerindeki hareketleri de buna bağlıdır. Her şey kozmik bioenerjiye muhtaç olarak varlığını devam ettirmektedir.

Bioenerji nedir sorusundan sonra sorulması gereken en önemli sorulardan bir tanesi de “Bioenerji diğer toplumlarda nasıl isimlendirilir?” olmalıdır. Ülkeler kendilerine en anlaşılır ve insanlara en uygun şekliyle bioenerji, kainat enerjisi veya kozmik enerji terimini kullanılmaktadır. Çinliler genellikle bu enerjiden **“Çi enerjisi”** diye bahsederler. Avustralya yerlileri olan Aborjin halkı ise **“Birlik enerjisi”** terimini kullanırlar. Bu kavram ülkeden ülkeye değişiklik göstermektedir. İnsan için olmazsa olmaz durumda olan; kozmik enerjiyi bedenin yeterince alması gerekliliğinin yadsınamaz olmasıdır.

Bedenimizdeki bioenerji kanallarının kapanması sebebiyle hastalıklar başlar.Bu da; bedenimizin negatif enerjilere de açık hale gelmesi ve enerji alamaz hale gelmesi anlamına gelir. Bioenerji kanallarımızın kapalı durumda olması, hayatımızın her alanını olumsuz yönde etkilemektedir.

Tüm herkes bilmelidir ki; mutluluğun ve sağlığın anahtarı Yaratıcı sevgisidir. Tanrı sevgisi ile dolu olan insan Tanrı’ya göre yaratılanı sever, yardım eder ve şifa dağıtır. Mesela bir ağrı hissettiğimizde, ağrıyan yerimize dokunur ve içgüdüsel olarak bu bölgeye enerji göndeririz. Çocuğumuz rahatsızlandığında onu hemen kucaklar ve ağrıyan yeri sıvazlarız. Aynı şeyi sevdiğimiz diğer insanlar için de yapabiliriz. Yalnız bu işlemi yapan kişilerin ruh hali oldukça sağlıklı ve enerjisi yüksek olmalıdır. Bu; şifa vermenin esas yöntemidir.
Bioenerji uzmanı, kendi bioenerjisini karşı tarafa aktarma yoluyla şifa verir. Duygusal algılaması yüksek olan insanlar beden enerji alanını hissedebilirler. Başkalarının göremediği enerji akışındaki problemleri rahatlıkla görebiliriler. Buna altıncı his de denir. Hayatın esası ise, enerjidir. Dünyada olan her şeyin kendine has bir enerjisi vardır. Bioenerji nasıl hissedilir diyenler için hemen bir açıklama yapalım. Bioenerji uygulamalarımız esnasında kendinizde sıra dışı enerjiler ya da bir güç hissetmeniz mümkün hale gelmektedir. Uygulamalarımız esnasında ellerde oluşan titreşimler gibi ya da hafif karıncalanmalar da görülür. Bu herkeste var olan fakat ender olarak açığa çıkarılan bir gücün işaretidir. Günümüzde bu gücün hem bilimsel yanları hem de uhrevi yanları varlıkları ile kanıtlanmıştır.

Bioenerji nasıl hissedilir evimde bunu test edebilir miyim diye düşünüyorsanız sizlere pratik bir yöntem sunalım. Evet tabi ki bioenerjiyi bulunduğunuz yerde hissetmeniz mümkün. Bioenerjiyi en pratik şekilde hissedebilmek için avuçlarınızı birbirine sürtün. Daha sonra avuçlarınızı birbirine bakar konuma getirin hissetmeye çalışın.

Avuç içlerinizde titreşimler oluşacaktır. Bu evreyi daha net yaşamak istiyorsanız avuçlarınızı biraz yaklaştırıp daha sonra da biraz uzaklaştırın. İşte tam da bu esnada avuçlarınızın arasında elastik bir madde olduğunu çok net şekilde hissedeceksiniz. Bioenerjiyi bu şekilde test edip hissedebilirsiniz. Bu sadece avuç içinizde hissettiğiniz enerjidir. Bunu bütün bedeninizde doğru şekilde hissettiğinizi hayal edin.Bioenerji nasıl hissedilir diyenler, biliyorsunuz ki avuç içlerimiz enerji deposundan farksızdır. Avuç içlerimiz sayesinde enerjiyi son noktaya kadar hissedebiliriz. Aklınıza gelebilecek her şeyi avuç içiniz ile tutabilir ve kavrayabilirsiniz. Hayata da avuç içlerimiz ile tutunduğumuz için oldukça büyük önem arz etmektedirler. Sadece fiziksel anlamda değil manevi anlamda da

isteklerimizi ve dileklerimizi avucumuzu açarak talep etmez miyiz? Bütün inanç sistemlerinde var olan yalvarış ve dualar avuç içleri yani eller ile sağlanır.

Ellerimiz ne kadar hassas olursa, o kadar çok hissedebiliriz. Bu aynı zamanda vücut terapistleri, kiropraktörler, osteopatlar ve insanları dokunarak tedavi eden diğer bazı profesyoneller için de geçerlidir. Evrensel şifada, ellerin hassasiyetini geliştirmek çok önemlidir. Uygulayıcı duygularını veya enerjik mesajları iletmek için sadece ellerine güvenir.Ellerimizin orta kısmında, prana yayan ve alan, genellikle çakra olarak bilinen küçük bir kapı vardır. Ellerimizin hassasiyetini keskinleştiren bu kapının gelişmesidir. Kapı ne kadar açıksa, enerji her iki yönde de o kadar kolay akar; hassas ellere sahip olmanın anlamı budur.

Bu kapıyı açmak için dikkatinizi elinize odaklayın. İlk başta parmağınızı diğer elin ortasına koyarak kapıyı açmak daha kolay olabilir, bu el çakrasını açmak için yeterlidir. Bu egzersizi düzenli olarak yapın; bunu üç veya dört ay boyunca günde beş ila on dakika yapmak ellerinizi kalıcı olarak harekete geçirmek için yeterlidir. El hassasiyetini artırmak için bir başka iyi egzersiz de avuç içlerinizi dokunmadan birbirine yakın tutmaktır. Ellerinizi yavaşça yaklaşık kırk santimetrelik bir mesafeye ayırın; sonra onları yavaşça bir araya getirin.

Bu, bir seferde beş ila on dakika yapılmalıdır. Prananın eller arasında yoğunlaşması birkaç dakika sürer. Biraz ısı hissedene veya aralarında bir elektrik hissi hissedene kadar onları yakın tutun; sonra çok yavaşça tekrar uzaklaştırın. Tipik olarak, on kişiden sekizi ilk denemede prana yaşayabilir ve çoğu, elleri yavaşça yaklaşırken eterik bedenini hisseder.

Unutma; Öğrendiğin ,tanıdığın ,alışık olduğun enerjiyi(egzersizle) bir daha unutmazsın . Tıpkı bisiklet sürmeye , araba kullanmaya benzer .

Şİfaya niyetlenin ve sevginizle dokunun sadece. Evren; ışık olarak bildiğimiz özgün ve ebedi enerjiden doğar.Kaynağını da, bir atomun parçacığını titreştiren ve Güneş Sistemi'ni bir arada tutan aynı kuvvetten alır.Enerji noktalarımız stres ve yoğun zihin kullanımından tıkanır.Yaşadığımız dünyada bir kısmını bildiğimiz, bir kısmı ile ilgili ise henüz hiç farkında olmadığımız bir akış var. Bu alanlar içinde gelişen konvansiyonel , spritüel bilgiler ve teoriler bulunmakta. Bioenerji dokunuşlar ile akışı yeniden başlatılır.Kuantum fiziği evrende her şey sadece enerjiden oluşmaktadır diyor enerjinize güvenin ve akışa izin verin o kadar.

Bütün evren atomlardan oluşur ve sürekli birbirlerine çarpma ve dağılma sürecinde hareket eder. Dolayısıyla kuantum akışının çıktısı da olasılıklar durumudur. Olasılıkları yaratan da evreni oluşturan da bilinçtir. Evrendeki en büyük enerji de düşünce enerjisidir; kısacası, bizler düşüncelerimizle hayatımızı değiştirip yeniden yapılandırıyoruz. Sadece iyilik ve sevgi dolu titreşiminizi aktifleyin ve karşınızdakini en güzel haliyle imajine edin Sağlıklı haline odaklanın ve öylede oldu diyerek Alana inancınızı ekin, bu kadar .

Neyi algılıyorsak hangi frekansta titreşiyorsak, alfa ve beta isimli beyin dalgalarının yarattığı etkinin niteliği nasılsa, yaratımlarımız da bununla doğru orantılıdır. Beta dalgalarını heyecanımız ve kaygımız arttığında veya dış faktörlerce fazlaca uyarıldığımızda yaymaya başlarız. Konuşma sırasında,

tartışma çıkarsa, gerginlik oluşursa beta artar. Alfa dalgaları da, rahatlayınca, tamamen sakin olduğunuzda devreye girer. En güçlü ve en sağlıklı dalgadır. Alfa, bilinç ile bilinçaltı arasında köprü gibidir.Her zaman derin Nefesler alın ve sakin dingin meditatif bir Alfa İnsanı olun.

Bu bilimselliğin arkasında, bir mucize şeklinde, insanların farkında olarak ya da olmadan hayatlarına ve bedenlerine kilitledikleri, bloke ettikleri milyarlarca blokajın enerjisel açılımını sağlayan ve kuantum fiziği temel alınarak yaratılan Kuantum enerji dünyası bulunuyor.

Enerji nasıl hissedilir diye merak edenlere söylemek istediğimiz şeylerden birisi de fiziksel, ruhsal ve duygusal sistemlerde iyiliklere yol açtığıdır. İnsanlar bioenerji sayesinde hem bedensel hem de ruhsal açıdan şifa bulmaktadır. Kainat üzerinde ki enerji akışı devamlı olarak değişmektedir. Sürekli olarak yeni enerji akışlarını hisseder ve kullanırız**.**İlk etapta hastalığına bağlı olarak ortaya çıkmış olan ağrılar kesiliyor, hastalığın olduğu bölgelerde meydana gelen karıncalanma, sıcaklık artışı gibi hisler kendini göstermeye devam ediyor. Tedavi sürecinin kesintisiz olarak belirli aralıklar ile yapılması ile birlikte vücudun iyileşmesi için gerekli olan pozitif enerji aratarak daha güçlü bir şekilde bioenerji ile iyileşen hastalıklar üzerine etki ediyor ve iyileşme süreci hızlanıyor. Sindirim sisteminin, duyusal sistemlerin düzene girmesi ile iyileşme son buluyor.

Bio enerjinizi nasıl arttırırsınız?

Bir sandalyenin üzerine büyükçe birkaç yastık koyun ve karşınızda sanki bir insan oturuyormuş gibi, dikey pas çalışmalarını tüm ayrıntılarıyla uygulayın.

Özellikle nefes alarak manyetik enerjileri göğüs bölgenize toplama ve nefes verirken topladığınız bu enerjileri elleriniz vasıtasıyla yastığa aktarma çalışmalarına ağırlık verin...

Nefesinizi burnunuzdan ağır ağır alın bir süre tutun ve nefesinizi verirken tüm manyetik enerjilerinizin önce omuzlarınızdan sonra kollarınızdan geçerek ellerinizden yayıldığını kuvvetle imajine edin...

Bu alıştırmay ne kadar çok yaparsanız o kadar deneyim sahibi olursunuz.

Çeşitli maddeler üzerinde el uygulaması çalışması yapınız.

Ellerinizden yayılan sıcaklığı hissedin ve onu çoğaltmaya çalışın.

Manyetik enerjileriniz arttıkça elleriniz alev alev yanmaya başlayacaktır.

İlk denemelerinizi yine yastık üzerinde yapabilirsiniz...!

Daha sonra bitkiler üzerinde de çalışabilirsiniz...

Yeterli deneyim sağladıktan sonra, başı ağrıyan arkadaşlarınız üzerinde denemelere başlayabilirsiniz.

Sizinle deney yapmayı kabul eden bir kişiyi ayakta tutun.

Sırtı size dönük durumda olsun... Topuklarını birleştirsin ve haraketsiz olarak beklemeye başlasın...

Ellerinizi l - 2 cm mesafeden omuzlarının hizasında tutun.

Elleriniz omuzlarına değmesin...Gözlerinizle tam ensesine bakın...

Konsantre olun... Size' doğru kaykılmasını isteyin...

Bunu yoğun olarak arzu edin ve ensesine bakarken bunu aynı zamanda telkin edin... Az sonra hızla size doğru kaykılacağından emin olun...

Bunu yapabilmek için ellerinizi omuzlarından yavaş yavaş kendinize doğru geri çekin.

Ellerinizi geri çekerken manyetik alanınıza kapılarak arkaya doğru yıkılmaya başlayacaktır...

Manyetik enerjinizi arttırıcı pratikleri yaparken aynı zamanda dikkat etmeniz gereken bir takım noktalar da bulunmaktadır.

Eğer bu alanda bir başarı elde etmek istiyorsanız aşağıdaki maddelere uymakta özen gösteriniz.

a) Enerjinizi tasarruflu kullanınız... Bu, günlük yaşamınızda yorulmayın,

fiziki olarak ağır işler yapmayınız anlamında değildir. En yorucu işlerde bile çalışsanız,

bunun size bir zararı yoktur. İstirahat ederek fiziksel olarak dinlenebilirsiniz.

Ancak enerjilerinizi kontrolü harcayın dememizin sebebi başkadır.

Burada kastedilen kıskançlık, hasetlik, vesvese,gibi negatif duygu ve düşüncelerle psişik enerjilerinizi boşu boşuna harcamamaktır.

Çünkü bunlar dinlenerek asla yerine getirilemezler.

b) Sinirlerinize hakim olunuz.

Asabi ve öfkeli taraflarınız manyetik enerjilerinizi boşu boşuna sizden alıp götürür.

c) Konsantrasyon çalışmaları yapınız.

d) Her gün mutlaka 20 dakika gevşeme egzersizlerinizi muntazam olarak uygulayanız.

e) Kendinize güveniniz ve kendinizi seviniz...

Bunlara dikkat ettiğiniz müddetçe, yukarıda aktarılan pratikler hem size deneyim kazandıracak,

hem de bunları denerken manyetik enerjilerinizi nasıl kontrol edeceğinizi,

daha sonra da bu enerjilerinizi nasıl karşınızdaki bir kişiye aktaracağınızı göreceksiniz...

21. RENKLERLE ŞİFA

Hayatında işler rast gitmediğinde veya hastalıktan ileri gelen bir tıkanma veya çakralar yoluyla enerji alımında ya da enerji sirkülasyonunda bir ağırlaşma olması durumunda , renk tedavisi yapılarak denge yeniden kurulabilmektedir.

Enerji analizi , duru görü yoluyla veya psişik görüsü olmayanların aurayı görebilmesini sağlayan elektro manyetik rezonans gibi yardımcı araçlarla yapılmaktadır.

Hastalığı gösteren renksizleşmiş bölgelere ışınlar uygulamak, yoluyla tıkanıklıklar giderilebilmektedir.

İyileşmeyi hızlandırmak veya sağlığın korunması için renk solunumu da tavsiye edilebilir.

Renklerle tedavi, sadece fiziksel değil, aynı zamanda ruhsal bir güç taşımaktadır.

Bundan dolayı da fiziksel bedenlerle, yüksek şuur ve ruhsal gelişmişlik seviyelerinin daha süptil nitelikteki güç ve titreşimleri arasında bağlantı sağlar.

Aşağıdaki tabloda gerek renk tayfı, gerekse de ona tekabül eden gezegenleri Hint Tantrik sistemindeki çakralara göre dağılımını görüyoruz:

Kırmızı renk, ateş unsurudur. Sinirleri ve kanı uyarıp canlandırarak adrenalin salgılanmasına neden olur. Kan dolaşımını hızlandırır ve fiziksel bedene dirilik kazandırır.

Turuncu renk, akciğerleri, pankreas ve dalağı güçlendirir, duygulara canlılık ve iyimserlik verir.

Bir mutluluk hissi meydana getirir. Teşvik edici, işitici bir renktir, spazm gidericidir ve kramplara karsı kullanılabilir.

Sarı renk, hareket sinirlerini faaliyete geçirir ve kaslarda enerji oluşumuna sebep olur.

Safranın akısını teşvik eder,deriye iyi gelir. Psikolojik bakımdan kişinin depresyondan kurtulmasını sağlayabilir.

Hazımsızlık ve mide rahatsızlıklarında kullanılabilir.

Yeşil renk, uyum ve denge ışınıdır. Doğanın kuvvet ilacıdır ve kalp ile kan dolaşımı üzerinde önemli bir etkisi vardır.

Yeşil, gerginliği giderir, hipofizi faaliyete geçirir, kas ve dokular üzerinde etkisi vardır.

Tansiyon ve baş ağrılarında yeşil renk olumlu sonuçlar verir.

Mavi renk, antiseptik özelliklere sahiptir.

Sakin huzurlu titreşimler yayar. Enfeksiyon durumlarında, soğuk algınlıklarında, boğaz ağrısı ses kısılmaları tedavisinde kullanılabilir.

Çivit mavisi, soğukkanlılık kazandırır, damarları büzer,kanamayı azaltır, heyecansal ve spiritüel seviyelere tesir eder.

Kulak, burun ve göz hastalıklarında iyi sonuçlar verir.

Mor menekşe, rengi,hareket sinirleri ve lenf sistemi üzerinde etkilidir.

Kanı temizleyerek tümör büyümesini durdurur.

Renklerin sağlımız üzerindeki etkilerini aktardıktan sonra, şimdi de bu renkleri çeşitli hastalıkları tedavi etmek amacıyla nasıl kullanacağımızdan söz edelim; renkleri düşünerek ve renk soluması yaparak şifa bulmak oldukça kolay, herkesin her yerde rahatlıkla uygulayabileceği bir metottur.

Öncelikle açık bir pencerenin önünde oturup gevşeyin ve ciğerlerinizdeki tüm havayı boşaltın.

Sonra ihtiyaç duyduğunuz rengi zihninizde canlandırarak nefes alın.

Nefesinizi burnunuzdan belli bir sayıya kadar sayarak alın.

Nefes alırken şişirebildiğiniz kadar karnınızı şişirmeye çalışın.

Sonra aynı sayıda nefesi tutarak beklemek ve yine aynı sayıda nefesi vermek gereklidir. Nefesimizi verirken karnınızı içeri çekmek suretiyle çalışmayı tamamlayabiliriz.

Herkes için ortak bir sayı önermek zordur, herkesin kendine uygun bir sayı bulması daha doğru olacaktır.

Bu çalışmayı yaptıkça, canlılık kazandıkça, sayıyı arttırabilirsiniz.

Bu nefes egzersizleri, derin düşünme ve yoga çalışmalarında kullanılan egzersizlerdir ve diyafram nefesi,koruk nefesi olarak da isimlendirilir.

Nefes egzersizleri sırasında akciğerlerimizi en dip noktasına kadar kullanmak suretiyle, vücudumuzun her bir hücresine daha çok oksijen gitmesine, kan dolaşımının hızlanmasına, daha da önemlisi toksinlerin atılmasına ve arınmaya giden yolda önemli bir adım atmış oluruz.

Bu çalışmayı yapmak, hem bedenimize hem de zihnimize yapacağımız en güzel hediye olacaktır.

Yaşam Nefestir. Eğer renk solunumu için vaktim yok diyorsanız, hiç olmazsa hastalığınızı iyileştirecek rengi belirleyip, o gün uygun renkte bir giysiyi seçip giyebilirsiniz.

Renk solunumu için önerilen en uygun zaman, kahvaltıdan veya akşam yemeğinden önce ya da sonradır.Renklerin tedavi amaçlı kullanımı Mısır, Yunan ve Hint gibi kadim medeniyetlerde oldukça yaygındı.

Hasta, genellikle etrafı gerekli olan renkle çevrilmiş olarak ya da özel bir odada iyileştirici renkli taslar içerisinde oturur veya yatardı. Bu uygulamaların dışında, şifacılar, ellerini rahatsız bölgeye koyup gereken rengin ellerinden bedene aktığını imajına ederlerdi.

Renklerin yaşamımızda, çakralarımızla olan direkt bağlantıları nedeniyle önemli bir yeri vardır.

Bu yüzden renk deyip geçmemek gerek. Niçin bizlerde günlük yaşamımızda hastalıklarımızı iyileştirmek ve daha güzel titreşimli enerjilerle dolmak için gökkuşağındaki renklerin bilgisini hayatımıza katmayalım ?

Bioenerji nedir dersek; genel olarak bir şifa verme yöntemidir. Kısaca; pozitif ve olumlu enerji aktarma yöntemidir. Bioenerji genel olarak; evrensel yaşam enerjisi yani kozmik enerjidir. Yani; negatif enerjilerden kurtulma yöntemidir. Asla bir hurafe değildir. Hastalıklar için direkt olarak bir tedavi yöntemi de değildir. Negatif enerji aktarım yöntemi olarak değerlendirilmemelidir. Hiçbir zararı yoktur.

Mor :Duygusal veya agresif kişilerin tedavisine uygundur. Aşırı yemek isteyenleri sakinleştirerek yeme isteğini kontrol altına alır.

Çivit mavisi :Kulak, burun hastalıklarını iyileştirir. Göz, kulak, burun ve sinüslerin tedavisinde, damar problemleri (varis), sinir sistemi hastalıkları, çıban, ülser, cilt problemlerinde de kullanılır. Zekâyı harekete geçirir. Cesaret, otorite ve iç huzuru verir.

Mavi :Şok geçiren hastaları iyileştirir. Soğutucu etkisi telaşlı ve korkmuş insanlara yardım eder, şok veya sinir krizi geçirenlere tavsiye edilir. Uykudan önce mavi renge odaklanarak meditasyon yapmak kâbus görmeyi önler.

Yeşil :Büyümeyi hızlandırır. Stresi azaltır. Kırık kemiklerin iyileşmesine yardım eder. Huzurlu ortam için hamilelere önerilir.

Sarı :Sindirim sistemini, zekâyı harekete geçirir. Mutluluk etkisi yaratır. Cilt problemlerini tedavi eder.

Portakal rengi :Safra taşı, sindirim sistemi problemleri, göğüs problemleri ve artritlerde etkilidir. Doğaya enerji verir. Yalnız ve depresif insanların spiritüel ruhlarını yükseltir.

Kırmızı :Anemi hastalarına iyi gelir. Kan dolanımına adrenalin salgılanmasını sağlar, hemoglobinin çoğalmasına sebep olur. Güçlü olmayı sağlar. Kırmızı renk giymek, anemi ve diğer kan hastalıkları şikâyeti olanlar için tercih edilmelidir.

Mor ; Taç

Indigo ; Alın

Mavi ; Boğaz

Yeşil ; Kalp

Sarı ; Solar Pleksus

Turuncu ; Sakral

Kırmızı ; Kök

Renk Terapisi tamamen bütünsel bir terapidir ve gerçekte, renk sadece bir terapist ile bir veya iki saat için deneyimlediğimiz bir şey, değil günlük yaşamımızın bir parçası olmalıdır. Renkler etrafımızda her yerde. Bu olağanüstü gezegenin gökkuşağının tüm güzel renklerini içermesi nedensiz değildir. Dünyadaki hiçbir şey tesadüfen burada değildir, doğadaki her şeyin burada olmasının bir amacı vardır. Renkler de buna dahildir. Yapmamız gereken tek şey rengin enerjisinin ve yaşamlarımızı nasıl değiştirebileceğinin farkındalığını yükseltmektir. Önce renge ve çakranıza odaklanarak ,sanki bir sürahiden bardağa doldurur gibi rengin enerjisini o alana dolduruyoruz. Ve dolduğunu hissettiğimiz anda diğer çakraya geçiyoruz. Çocuk benliğinle barış artık..!

İçinizde kalbinizin en derin yerinde ilgi bekleyen küçücük bir çocuk var. Aslında o sizin geçmişiniz. Bugüne kadar yaşadığınız acı tatlı tüm olayların eseri . Benliğinizin en derin yerine ulaşmak istiyorsanız içinizdeki çocuğa elinizi uzatmayı deneyebilirsiniz .Başlıyoruz .

Gözlerinizi kapayın ve hayal gücünüzle metindeki dünyaya yolculuğa çıkın .

1- Gözlerimizi kapıyoruz ve derin nefes alıp veriyoruz. Düşünceler gelip gidebilir. Bunları bir kenara bırakın ve sadece nefes alarak sevgiyi içinize çekin ve her nefes verişte günlük sıkıntıları dışarı atın. Nefes alın ve verin; alın ve verin.

2- Şimdi bir kaydırağın önünde duruyorsunuz. Derin bir nefes alarak kendinizi kaydıraktan aşağı bırakıyorsunuz ve inebildiğiniz en derin noktaya kadar kayarak iniyorsunuz.

3- Derin bir nefes daha alıyorsunuz ve kendinizi yemyeşil bir çayırda buluyorsunuz.

4- Parıldayan güneşin ışınlarını teninizde hissediyorsunuz. Doğanın canlı renklerini algılıyorsunuz. Etraf çok güzel… Çayırda süzülürcesine giderken, her nefes alıp verişte günlük yaşamın tüm sıkıntılarını, kaygı ve korkularını geride bırakıyorsunuz.

5- Önünüzde bir ev beliriyor ve kapının önünde duruyorsunuz. Kapı açılınca boş bir odaya gireceksiniz. Odanın ortasında bir sandalye ve sandalyenin üzerinde bir çocuk oturuyor olacak.

6- Şimdi kapı açılıyor ve siz bu odaya giriyorsunuz. Artık en derin benliğinizdesiniz.

7- Şimdi çocuğa doğru gidiyorsunuz ve ona iyice bakıyorsunuz. Kafanızda bir resim oluşturup bu resme dikkatlice bakıyorsunuz. Çocuk gülüyor mu, ağlıyor mu, dik mi oturuyor, iyice bakıyorsunuz.

8- Çocuğa bakın ve “Sen kusurlusun” deyin. Bu sözleri duyunca çocuk ne yapıyor? Sonra “Sen yeteri kadar iyi değilsin” deyin ve çocuğun gösterdiği reaksiyona iyice bakın. Ve sonra: “ İçinde olduğun bu halde seni sevebilir miyim, bilemiyorum” deyin, hatta “Seni hiç sevmiyorum” deyin ve yeniden çocuğun ne reaksiyon gösterdiğine iyice bakın.

9- Şimdi çocuğa tekrar bakın ve “Seni Seviyorum” deyin. “Seni olduğun gibi seviyorum ve sen mükemmelsin” deyin. Çocuğa tekrar bakın ve reaksiyonlarına dikkat edin. “Sen çok güzelsin”deyin.

10- Şimdi her biriniz kendinizle en derin şekilde bağlantıdasınız. Şahsi olmayan her şey bir kenara çekildi ve her biriniz kendinize tamamıyla eriştiniz.

11- Çocukla sohbet edin. Bir şeye ihtiyacı var mı? Sizden herhangi bir şey istiyor mu veya Size bildirmek istediği bir şey var mı? Lütfen çocuğu çok dikkatli dinleyin.

12- Şimdi çocuğa “Seni gördüm ve sana çok nazik ve sevgi dolu davranacağım. Mutlu, huzurlu ve sağlıklı olman için ihtiyacın olan her şeyi vereceğim” deyin. Eğer mümkünse çocuğa sarılın ve sevginizi hissettirin. Öpün, koklayın, saçlarını okşayın.

13- Sevginizi yeteri kadar gösterdikten sonra çocuğa veda edin ve veda ederken de “Tekrar geleceğim” deyin.

14- Şimdi derin bir nefes alın ve gerinerek ve esneyerek buraya geri gelin!

Meditasyon sonunda en sık karşılaşılan durumlar ve neye işaret ettikleri:

1-) Son derece mutlu, neşeli, canlı ve sağlıklı bir çocuk görmek:

Kişinin kendi ile bağlantılı olduğunu, yani kendinden kopuk olmadığını; maddi dünyada yaşarken kendi öz benliğine de her zaman sevgi ve saygı duyduğunu, kısacası çok iyi ve uyumlu bir halde olduğunu gösteriyor.

2-) Mutsuz, sağlıksız, solgun ve dargın çocuk görmek:

Kişinin kendi ile fazla bağlantısı olmadığını, maddi dünyada yaşarken kendi içinde olup bitenlere doğru dürüst bakmadığını, kendini yeteri kadar önemsemediğini gösteriyor.

3-) Ölü çocuk görmek:

Kişinin kendi ile bağlantısının hiç olmadığını, maddi dünyada yaşarken içindeki benliğinin artık var olmadığını, çocuğu bir an önce hayata döndürmesi, alarm zillerinin çaldığını gösteriyor.

4-) Birden fazla çocuk görmek:

Kişi artık kendinin kim olduğunu bilmediği anlamına veya çok yönlü bir insan olduğu anlamına gelebilir.

5-) Kadının erkek çocuk görmesi:

Eril yönlerinin daha güçlü olduğunu; bir erkeğin kız çocuk görmesi, dişil yanlarının daha güçlü olduğunu işaret ediyor.

6-) Hiçbir şey görememek:

Kişi kendi ile karşılaşmayı reddediyor, henüz buna hazır değil.

7-) Küs çocuk görmek:

İçinizdeki çocuk sizden ilgi bekliyor. Onu çok ihmal etmişsiniz. Kendinizle barışmanın sık sık içinizdeki çocukla konuşmanın kendinize vakit ayırmanın zamanı gelmiş. İçimizdeki çocuk da bize küsmüşse biz o kısmımız ile zaten hiç ilgilenmiyoruz demektir. Sadece elimiz ile tutup, gözümüz ile gördüğümüz şeyler ön plana çıkmış ve onlar uğruna bir şeyler yapıyoruz demektir.

“Burada önemli olan kendimize nasıl davranıyorsak ruhumuza da aynı davrandığımızı anlamak. Kendimizi yetersiz zannettiğimizde veya güzel olmadığımızı düşündüğümüzde bunların hepsini bilinçaltımıza ve öz benliğimize söylemiş oluyoruz ve bilinçaltımız da buna inanıyor. Ruhumuzun bizim için çok özel ve şahsi olduğunu anlamamız çok önemli. Bunu anlayıp kendi benliğimiz ile direkt iletişime geçmemiz gerekiyor. Bilinçaltı kişinin tüm düşünce ve duygularına reaksiyon gösteriyor. Kendinize karşı daha kibar, daha dostane ve daha sevgi dolu olmaya başlayın. Kendinize karşı daha saygılı ve dikkatli davranın. Etrafınızdaki herkese yardım ediyorsunuz, saygı ve sevgiyle davranıyorsunuz peki aynısını kendiniz için de yapıyor musunuz? Kendinize ne kadar dikkat ve saygı gösterirseniz, diğer insanlara da o kadar saygı gösterebilirsiniz. Kendinizi ne kadar çok severseniz, diğer insanları da o kadar çok sevebilirsiniz.”

22. BİLİNÇALTI MERDİVENLERİNİ İNEREK , KENDİNLE YÜZLEŞ..

Sakin kafayla ve dikkatinizin dağılmayacağı bir yerde senaryoyu okuyup, dört soruya aklınıza ilk gelen yanıtları verin.

Yıllardır kimsenin ayak basmadığı eski bir binadasınız ve yerin altına doğru inen bir merdiven keşfettiniz.

Bir… iki… üç…

1- Kaç basamak indiniz?

2- Derken karanlığın içinden birinin sesini duydunuz. Bu kişi yavaşça ağlıyor mu? İnliyor mu? Yoksa sizinle konuşuyor mu?

3- Bu kişinin sesini duyunca nasıl tepki veriyorsunuz? Sesin kaynağını bulmaya mı çalışıyorsunuz? İlk düşünceniz arkanıza bile bakmadan yukarıya koşup kaçmak mı? Yoksa korkudan olduğunuz yerde donup kaldınız mı?

4- Aşağıdaki kişi size adınızla sesleniyor ve yukarıdaki kapıdan gelen ışıkta, birisinin aşağıya doğru indiğini görüyorsunuz. Aşağıya gelen kimdir? Tanıdığınız birini seçin.

Terk edilmiş binalar ve yer altı odaları gömülmüş anıları ve eski psikolojik yaralarısembolize ederler.

Hemen hepimizin hatırlamak bile istemediği bir anısı ya da unuttuğumuzu sandığımız bir kalp kırıklığımız vardır. Ama hafıza kolaylıkla silinmez.

Bu olaydaki tepkileriniz eskinin acı dolu anıları ile nasıl başa çıktığınızın göstergesidir.

1- Merdivenin altına kadarki basamak sayısı yaşadığınız psikolojik yaraların üzerinizde bıraktığı etkinin derecesini gösterir.

Az sayıda basamak belirtenler geçmişten çok az etkilenirler. Ama toprağın derinliklerine doğru inen uzun bir basamak belirtenler içlerinde derin yaralar taşırlar.

2- Karanlıkta duyduğunuz sesler geçmişteki acı anılarınızı nasıl yaşadığınız anlatır.

Ağlama sesi duyduğunu söyleyenler dertli zamanlarında başkaları tarafından avutulmuş ve aldıkları bu yardımla bu sureyi atlatmış kişilerdir. Bu zaman zarfında size yardım eden iyi insanlar bugünkü sizi yaratan kişilerdir.

İnleme duyduğunu söyleyenler zor zamanlarını yalnız geçirmiş kişilerdir. Karanlıkta duyduğunuz inleme kendi gömülmüş acınızdır. Belki de artık kapıyı açıp gunesi içeri alma zamani gelmistir.

Kendisiyle konuşan bir ses duyduğunu söyleyenler eski acılarını bir madalya gibi taşırlar ve onların yara olduğunu düşünmeyi reddederler. Nietzche, “Bizi öldürmyen şey, güçlü kılar” demiş ve siz bu felsefeyi iliklerinize kadar

benimsemişsiniz. Bunun, başkalarına karşı duygularınızı katılaştırmasına izin vermeyin.

3- Karanlıktaki seslere verdiğiniz tepki geçmişinizdeki acılarla nasıl başa çıktığınıza işaret eder.

Eğer sesin kaynağını bulmaya gittiyseniz büyük olasılıkla kendi hayatınızda da insiyatifi ele alan bir dabranış şekli benimsediniz. Sorunlarınızla yüz yüze gelmek, eninde sonunda bir çözüm bulmak demektir.

Arkasına bakmadan yukarı koşup kaçanların sorunları görmezden geldiklerinde sanki yok olacaklarına inandıkları bir geçmişleri vardır. Bu yaklaşım bazen işe yarayabilir ama dertler sandığınızdan daha uzun süre yok olmamakta direnirse sakın şaşırmayın. Korkularınızla yüzleşmelisiniz.

Eğer korkudan donakalıp olduğunuz yere çakıldığınızı söylediyseniz, geçmisinizde çözemediğiniz bazı olaylar sizi huzursuz etmekte ve hayatınızı yasamanızı engellemektedir.

4- Merdivenin başında beliren kişi zor zamanlarda sırtınızı dayayabileceğinizi düşündüğünüz kişidir:

Verdiğiniz isim sizi rahatlatacak ve içinizdeki buruklukları iyileştirmenize yardımcı olacaktır.

Farkındalıkla Beyin Dalgalarını keşfet (Alfa,Beta,Delta,Theta)

Güne frenkansımızı yükselterek başlamak bugünümüz, yarınımız, geleceğimiz ve hatta "geçmişimiz" için son derece önemli.

Peki nedir bu frekans ? Neden yükseltmemiz gerekir ? Yükseltirsek ne olur? Yükseltmezsek ne olur?

Öncelikle frekans fiziksel bir terim bunu belirteyim.

"Denge noktası etrafındaki salınıma" frekans diyor fizik.

Evrende her ne varsa bir FREKANS halinde ve titreşiyor.

Titreşimler ise bizim yaradılışımızla görebildiğimiz bir düzeyde değil. Ama hissedebileceğimiz bir düzeyde.Şimdi beynimizin titreşimlerine bir göz atalım :

DELTA :Uyku anında ortaya çıkıyor saniyede 4 dalgalanma meydana getiriyor. En yavaş titreşen dalgalar olarak biliniyor. 4 herz (uyuyan beyin)

TETA:Bunlarda uyku evresine girerken 4-7 dalgalanma şeklinde delta dalgasından biraz daha hızlı salınım yapıyor. 5-6 herz (uyurgezer beyin)

ALFA:Bu dalga saniyede ortalama 10 kez salınım yapan bir dalgadır, insanın rahat olduğu durumlarda ortaya çıkıyor. 10 herz (Düzgün beyin dalgası)

BETA:Bu dalgalar ise STRES (gerilim) durumunda kafamızın dağınık olduğu durumlarda ortaya çıkıyor. Saniyede 13-40 dalga arası (13-40 herz diyelim) (düzensiz)

GAMA:Bu dalgalar saniyede 40 kez titreşen dalgalardır. Üzerinde çalışmalar süren bu dalgaların; bilinç,özü düşünme gibi durumlarda oluştuğu düşünülüyor.(40 herz)

Görüldüğü gibi titreşimimizin bizi en rahatlattığı, huzur verdiği frekans aralığı, saniyede 10 Herz salınım yapan Alfa dalgası.

Alfa beyin dalgasına ulaşabilmemiz için bir çok teknik var.

Benim önemsediğim, kullandığım ve danışanlarıma önerdiğim, tekniklerden bahsetmek istiyorum bu yazıda sizlere.

1. Uykudan uyandığınızda ve uykuya dalmadan hemen önce :

Bu alfa frekansının doğal sürecidir. Uykuya dalmadan hemen önce ve uyandığınız andaki frekansınız alfa frekansıdır. Özellikle gerçekleşmesini istediğiniz herhangi bir hayaliniz var ise bu anlarda hayalinizi üç boyutlu düşünerek, yoğun duygu (neşe, sevinç, heyecan, mutluluk) hissederek evrene gönderirseniz, hayallerinizi gerçeğe getirmek kolaylaşacaktır.

2. Diyafram Nefesi :

Burundan alınıp, yine burundan verilen nefes şeklidir. Uzanarak yapabiliriz bu nefes alıştırmasını. Sağ elimizi karnımızın üzerine koyalım. Burnumuzdan kocaman derin bir nefes alıp karnımızı kocaman şişirelim. Karnımızı şişirirken 8 veya 10'a kadar sayalım. Karnımızın üzerindeki sağ elimizin, şişen karnımızla birlikte yukarıya doğru kalktığını hissedelim. Sonra tekrar yine burnumuzdan vermek suretiyle 8-10'a kadar sayarak karnımızı yavaş yavaş indirelim. Tabi ki bu alıştırmayı yaparken sadece nefesimize odaklanıp, başka hiçbir şey düşünmeyelim. Yaklaşık 15 dakika bu nefes çalışmasını yaparsanız, rahatlıkla alfa seviyesine inmiş olursunuz.

3. Renk ayrıştırma metodu :

Bir yere uzanın, derin derin nefesler alarak kendinizi rahatlatın. Hayalinizde gökkuşağının renklerini düşünün. Şimdi kırmızıyla başlayın. Bu uygulamada hayal gücünüzü ve beş duyunuzu mümkün mertebe fazlaca kullanmanız gerekecek. Kırmızı bir meyve düşünün. Mesela bir sepet dolusu kıpkırmızı kirazlar görün. Hayalinizde bu kirazları elinize alın, dokunun, dokusunu hissedin. Kokularını duymaya çalışın bu kıpkırmızı kirazların. Sonra ağzınızda bir tane olgun kıpkırmızı kiraz atın ve ağzınızda dağılan o muhteşem lezzeti hissedin. Sonra tekrar kırmızı bir obje düşünün mesela bir elma bahçesinde olduğunuzu hayal edin. Dalda kıpkırmızı elmalar var ve siz elmaları topluyorsunuz. Sepette bir sürü kırmızı elma birikti. Sonra elmalardan birini alarak kocaman ısırıyorsunuz elmadan. Elmanın tüm lezzetini ağzınızda hissediyorsunuz.

Şimdi turuncuya geçelim. Kendinizi bir deniz kenarında hissedin… Güneş batmak üzere ve güneşin turuncu aydınlığı tüm denizi sarmış. Her taraf turuncu bir renge boyanmış ve siz o turuncu rengin hakim olduğu anlarda denize girdiğinizi hayal edin. Turuncu renklere tekrar tekrar bakın, denizin sularının tamamen turuncuya boyandığını görün….

Şimdi bir portakal hayal edin elinize portakalı alın, dokusunu hissedin, sonra koklayın, mis gibi kokusunu içinize çekin portakalın. Sonra soymaya başlayın portakalın kabuklarını, soyarken sularının aktığını düşünün ve parçalara ayırın portakalı. Şimdi bir dilim sulu ve kokulu portakalı ağzınıza attığınızı hayal edin, lezzetle yiyin. Bu alıştırma gökkuşağının tüm renkleri ile devam edecek. Sıradaki renkler sarı, yeşil, turkuaz, mavi ve mor.

Bu alıştırmalar, titreşiminizi saniyede 10 hz salınıma çekecek ve rahatlayıp, huzur bulacaksınız.

23. TRAVMA ÇÖZÜMÜ

Yaşadığınız travmayı sağlığınıza daha fazla zarar vermeden mutlaka ortaya çıkartın .Konuşun ,en az 10 çeşit perspektiften bakarak,yaşadığınız travmayı farklı alanlara anlatarak aktarın. Toprağa, suya, gökyüzüne anlatın,anlatın boşalın. Bir bardak suyu bile karşınıza alıp o yaşadığınız anla ilgili farklı perspektiflerden anlatın. Olayı eritmek, kabule geçmek, olayın size getirisini anlayabilmek, olayın sizden götürdüklerini ve getirdiklerini, size kattıklarını anlayabilmek ve sizdeki yansımalarını görebilmek için travmayı defalarca açığa çıkarıp duygu kalmayıncaya kadar eritin. Hatta oradaki ders ve öğretiler için teşekkür edin. Çünkü acılar olacak, deneyimler olacak ki yaşanmışlıklar oluşsun. Ego diyor ki bu nasıl benim başıma geliyor, bu nasıl böyle olur, bunu nasıl ben yaşarım. Dualite evreni artı sonsuzdan eksi sonsuza kadar bir dünya duyguyla burada. Bizler de bir geçiş noktasındayız .

Yani insan olmak sınırların dışına taşmak demek . İnsan olmak demek tüm bu eksi ve artı kutuplardan geçmek demek . Yani travmayı kabullenmek demek . Travma ile barışmak demek. Olayı, sizde yarattığı etkiyi , negatif enerjiyi oradan boşaltıp çıkartmak demek . Bizler duygusal özgürleşmemizi gerçekleştireceğiz . Bunu kendimiz gerçekleştirebiliriz. Örneğin ben 5 yaşındayım elimde bir ekmek vardı ve bu ekmeği almak için köpek koşturuyordu. Travma sırasında bütün beyin, bilinçaltı aktiftir . Bilinçaltı savaş ve kaç komutlarıyla sizi korumaya çalışır. Özellikle korku anlarında her şeyi en ince ayrıntısına kadar kaydeder. Çünkü korku en yüksek enerjilerden bir tanesidir. Köpek oldu bana bir canavar ve ben yıllarca köpekten kaçtım. O kadar korkuyordum ki sonra korkularımı atmak, daha rahat olmak, hayvanlarla barışmak derken travmayı izlemeye başladım. Evet o bir köpekti, açtı ve onun o ekmeği alması gerekiyordu. Doğanın böyle bir işleyişi, kuralı vardı.

Bunu kabul etmeye başlıyorsunuz ve senaryoyu tekrar izleyip o günkü ruh halinizi, o günkü duygu durumunuzu, sizin ne yaptığınızı ve karşı tarafın hangi durumda, hangi şartlarda, hangi zihin düzleminde, hangi duygu koşullarında size nasıl yaklaştığını gördüğünüzde o zaman yavaş yavaş bunu kabul etmeye, kendinizle yüzleşmeye, olayla yüzleşmeye, olayı çözmeye başlayacaksınız. Travmayı bir gün gökyüzüne anlatarak, bir gün ağaca anlatarak, bir gün toprağa anlatarak,paylaşabilirsiniz. Tabi bir insanla paylaşmak daha güzel neden? İnsan insanla mutlu. İnsan insanla güzel. İnsan insana değecek , sözüyle,sesiyle değecek. Bu çok önemli bir enerjidir. Insan mucize, bir sır. Anlatacağız, eriteceğiz, olaylardan, o yaşadığımız travmadan bir dünya hikaye çıkartacağız. Kendinizi bir kameradan objektif gözlemci olarak izlemelisiniz.

Bütün açılımlar sizden olacak. Biz tetikleyici unsurlarız. Belki her cümlemiz her bir kelimemiz sizde bir çağrışım, bir tetikleme yapacak ama değişim ve dönüşümü siz sağlayacaksınız. Tefekkürleri siz yapacaksınız. Çalışmayı ve uygulamaları siz açığa çıkartacaksınız. Gün boyunca hangi düşünceler daha çok sıklıkla geçiyor karşınızdan. Ve bu düşüncelerle yüzleşebiliyor musunuz? O düşüncelerinizle konuşabiliyor musunuz? Dinamiğine ve kökenine ineceksiniz. İlk defa o duygu ne zaman oluştu onu kendimize sorarak anısını buluşacağız. O anıya gideceğiz ve kendimizi izleyeceğiz. Olayda geçen kişileri izleyeceğiz ve çok açacağız konuyu. Böylece oradaki duygu erimeye başlayacak. Negatif enerjileri, negatif duyguları ve kalıpları yokedeceğiz. Enerji manyetiktir (mıknatıs özelliğine sahiptir)

Enerjinin yasalarından biri de şudur: Belirli bir niteliğe ya da titreşime sahip enerji, kendisine benzer bir nitelik ve titreşime sahip enerjiyi çekme eğilimindedir. Düşünce ve duygular da manyetik enerjiye sahiptirler; bunun sonucu olarak da benzer yapıdaki enerjiyi kendilerine çekerler. Bu prensibi uygulamada da görebiliriz; örneğin, bazen az önce düşünmekte olduğumuz kişiyle "tesadüfen" burun buruna geliriz ya da "işimiz rast gider" ve o anda gereksindiğimiz bilgiyi içeren bir kitabı elimize alırız.

Şekil fikri takip eder.Düşünce hızlı, hafif, devingen, değişken ve akışkan bir enerji şeklidir. Madde gibi daha yoğun şekillerden farklı olarak hemen, bir anda belirir. Bir şeyi yaratırken, onu önce bir düşünce şeklinde yaratırız. Bir düşünce ya da fikir daima o olayın gerçekleşmesinden önce gelir, önce oluşur. "Akşam yemeğini hazırlamam gerek." fikri yemeğin hazırlanmasından önce oluşmuştur. "Yeni bir giysi istiyorum." fikri de gidip bir giysi satın almadan önce gelir; "Bir iş bulmalıyım." fikri de iş arayıp bulma eyleminden önce oluşur ve bu örnekler sonsuza dek çoğaltılabilir.

Bir ressama önce bir fikir ya da ilham gelir, ancak ondan sonra tablosunu yapmaya başlar. Bir inşaatçı önce bir fikirden kaynaklanan bir plan çizdirir, ondan sonra binayı yapmaya girişir. Fikir de bir plân, bir proje gibidir; o, gerçekleşecek şeklin bir görüntüsünü yaratır; bu görüntü sonra, fiziksel enerjiyi manyetize ederek ve yönlendirerek bu şekle akmasını sağlar ve en sonunda da fiziksel dünyada onu tezahür ettirir. Fikirlerimizi gerçekleştirmek için doğrudan fiziksel eylemde bulunmadığımız zaman da aynı prensip geçerlidir. Sadece bir fikri ya da düşünceyi alıp onu zihninizde tutmak bile bir enerjidir ve bu enerji bu şekli kendine çekip onu maddi düzlemde yaratmaya girişecektir.

Eğer sürekli hastalık konusunda düşünürseniz, eninde sonunda hastalanırsınız; eğer güzel bir insan olduğunuza inanıyorsanız, gerçekten güzelleşirsiniz.

Olgular durağan değil değişkendir. Kalıcılık bir gerçek değil bir fikirdir. Bardak zaten kırıktır ve

yalnızca bunun gerçekleşeceği günü beklemektedir. Bardağı şu an sağlam görüp onun sağlam kalacağını sanmak bir yanılgıdır. Bardak yalnızca onu değiştirecek kaderiyle karşılaşana kadar sağlam

görünür. Dolayısıyla da bardağa dört elle sarılmanın anlamı yoktur. Onu sonsuza kadar sağlam kalacakmış gibi algılamak, bir kenarı çatladığında buna şaşırmak ya da bundan korkuya kapılmak, sanki anormal bir şey olmuş gibi algılamak zaten kırık olan bir şeyi sağlam tutmaya çalışmaktan kaynaklanır. Bardak, cama nefes üflendiği anda zaten kırıktır.

Hayat, onu var eden şeylerle birlikte geçici, değişken ve dolayısıyla güvenilmezdir. Ona dört elle sarılmaya kalkmak, bir nehrin üzerine çerden çöpten kalıcı bir ev yapmaya kalkışmaktır. Böyle bir bina bir kez inşa edildi mi onun sağlam kalacağına, değişmeyeceğine, geçici olmayacağına bel bağlayamayız. Tersine, bir nehrin üzerine ev inşa etmek, evin sürekli olarak yeniden, yeniden ve yeniden inşa edilip durması anlamına gelir. Aksi halde dağılıp yok olacaktır.

Kalıcı olmayan, değişken, geçici bir gerçeklik içinde mutluluk yalnızca kendinden önceki mutsuzlukla

var olabilir. Mutsuzluk ise yalnızca kendinden önceki mutlulukla vardır. Mutsuzluk, mutluluğun ön

koşuludur. Mutluluk, mutsuzluğun ön koşuludur. Mutsuzluk daha doğduğu anda mutluluktur. Mutluluk daha doğduğu anda mutsuzluktur. Mutluluk geçicidir ve kendini oluşturan koşullar tükeninceye kadar mutluluktur. Mutsuzluk geçicidir ve kendini oluşturan koşullar tükeninceye kadar mutsuzluktur.

24. ÇAKRALAR (ENERJİ MERKEZLERİMİZ)

Çakra denilince akla çakraları temizlemek ve arındırmak geliyor. İnsan anne karnında oluşurken yedi döngülük bir evre geçirir. Bu yedi döngüye çakra deniliyor. 7 döngüden her biri de bir bilinç seviyesini temsil ediyor.Yani duygusal, zihinsel, fiziksel ve ruhsal temele bağlı ve bunun katlarını taşıyan bölümler oluşturur. İnsanın bedenini çevreleyen elekromanyetik alana aura denir. Çakralar aura üzerinde bulunan ve bir çark gibi dönen enerji girişleridir. Kuyruk

sokumundan tepemize kadar hepimizde 7 ana enerji merkezi vardır. Çakralar bir huni gibi dönerek evrensel enerjiyi emerek bedenimize alırlar. Enerji vücudumuzda sürekli akış halindedir. Önünde herhangi bir engel oluşursa -ki biz buna blokaj diyoruz tıkanır ve akamaz. Çakraların bulunduğu bölgelerdeki tıkanıklık o bölgede bulunan organları da kapsar ve organların hastalanmasına neden olabilir. İnsan Tekâmül seviyesine göre bu çakralardan birisinin karakterinin tesiri altındadır. İlk üç çakra ego şakralarıdır ve insanlar alma, edinme, sahip olma, diğerlerine üstün gelme ve bunların sonucunda mutluluğa ulaşma gayreti içindedirler. Sonraki üç çakra gerçek insanlığın ve mutluluğun hissedildiği, sevgide derinleşme, beklentisizlik ve vericilik, her şeyi 'Bir' ve 'Ben olduğum' sezgisellik ve yüksek şuurluluk hali'nin yaşandığı yüksek duyguların cakralarıdır. 7.çakranın devreye girmesiyle insan, "Aydınlanma" denilen bir hale ulaşır.

Çakralar, sinir ağlarının yoğunolduğu(endokrin bezleri) bölgelerdir.Çakraların yerlerine bakıldığında, vücudun en aktif bölgelerine –beyin, gözler, konuşma merkezi, kalp, orta organlar, sindirim, salgı bezleri ve cinsel organlara denk gelirler. Olumsuz duygu ve düşünceler çakralar üzerinde olumsuz etkiler yaratması sonucunda çakraların uyumlu hareketi bozulur. Bunun sonucunda bedende birtakım rahatsızlıklar baş göstermeye başlar. Her çakra bir değer yargısını ve bilinci temsil eder Eğer bir olay bizi olumsuz etkiliyorsa o olayın bizde uyandırdığı duygunun temsili olan çakra olumsuz etkileniyor ve arıza veriyor. İlgili organlar ve salgı bezleri yavaş yavaş körelir ve sonuç olarak bir çeşit hastalık belirtileri ortaya koymaya başlarlar. Hayatımızda en etkili olabilen bir, iki veya üç çakra fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarınızı, değerlerinizi ve ruhsal bilincinizi belirler. Her birimiz şu anda dünya bakışımızı yöneten çakradan bir üstteki çakraya ilerlemeyi deneriz. Çakralardan herhangi birinin eksikliği 7 sini birden işlevsiz hale getirir.Çünkü, Bu enerji merkezleri aralasında sürekli olarak devam eden etkileşim vardır. Korktuğumuzda, kalbimiz daha hızlı atar ve daha hızlı soluk alıp veririz; bu nedenle de korkunun hayatımızı nasıl etkilediğini anlamanın bir yolu olarak korkuyu kalp çakrasının duygusu olarak sınıflandırırız. Korku baş edilmeyecek duruma geldiğinde diğer tüm çakralara da sızabilir. Boğazımızın sıkışması ya da karnımızda dolaşan kelebekler yoluyla bunu hissedebiliriz. Gördüğünüz gibi, çakra sistemi, kesin doğrulardan oluşan katı bir sistem değildir. Çakralar, geçmiş ve geleceğin, sağ ile solun, yukarı ile aşağının, kadın ile erkeğin, madde ile mananın tam ortasındadır. Kolsuz Bacaksız insan yaşayabilir ve hayat yolculuğuna kaldığı yerden diğer öğelerini güçlendirerek devam edebilir ancak çakraların bulunduğu bölgede fiziksel eksikliği olan bir insan maalesef yaşayamaz.

KÖK ÇAKRA ; NEFSI EMMARE

Hormon Bezleri;Adrenal, Böbreküstü Bezi

Kök çakranın yeri omuriliğin aşağısında kuyruk sokumunun olduğu yerdir. Elementi toprak, rengi kırmızıdır. Sesi LAM dır. Bu dünyada fiziksel olarak var olma, kök (muladhara) çakranın temel ilkesidir ve kabullenme duygusu ile bağlantılıdır. Kundalini enerjisi bu merkezde bulunur. Yaşamsal isteklerinin de temelini oluşturur. Bu çakra bloke olduğunda, sürekli maddi endişeler içerisinde, kolay sinirlenir, bencil ve kronik ağrılara sahiptir. Fiziksel olarak dolaşım sorunları, kansızlık, kabızlık, bel, kalça, diz ve bacak sorunları ve jinekolojik sorunları oluşabilir. Obezite/anoereksiya, biriktirme, endişe kaygı, öfke, panik atak, cinsel çekingenlik gibi psikolojik sorunlar oluşabilir. Ayrıca ölüm, terk edilme, küçük düşürülme, incitilme değersizlik korkusu, yetersizlik, başarısızlık,gibi temel korkular içerisinde yaşar. Bel kemiğinin altında bulunur ve alt bölgeleri sarar. Acbüz Zeneb denilen kemik anne karnında ilk oluşan kemiktir ve öldüğümüz zaman da yok olmaz. İnsanın tekrar yaratılacağı fiziksel enerjinin tamamı acbüz zeneb kemiğinde saklıdır. Orası da kuyruk bölgesi yani kök çakradır. Ölsek bile kaybolmaz bu yüzden biz ölsek bile enerjisi devam eden bir enerji merkezini daima sağlam ve enerji de tutmak gerekir. Ondaki enerjiden her şey açığa çıkabilir. Ne istersek açığa çıkartabiliriz fiziksel gerçekliğimizide. Burada Kundalini enerjisi bulunur. Gövdede en temel bulunan yer kök çakranın merkezidir. Çünkü yaşam burdadır. Yaşamla ilgili ve yaşamakla ilgili her şey bu bölgeyi ilgilendirir.Kök çakra bedende bacaklar, ayaklar, kemikler, kalın bağırsaklar, omurga ve sinir sistemini kontrol eder. Aynen denildiği gibi ,çok doğru, yaşama isteği, güç, kuvvet, bağışıklık sistemi, kemiklerin oluşumu ve yapısı, organların büyümesi, çünkü burdan çıkıyor anne karnında da önce burası oluşuyor, saçların büyümesi, dişler de kemik sayıldığı için dişlerin büyümesi aynen buraya bağlı. Uykusuzluk buraya bağlı çünkü insan gücünü tam ve kuvvetli hissettiği zaman uykusunu dozunda alır. Eğer halsiz ve zayıfsa uyumak ister. Aynı şekilde yer varsa gökte vardır. Ve bizi sonsuzluğa ve göklere açacak tek kapıdır. Şöyle ki ellerimizi dua için gökyüzüne açtığımız zaman ellerimizi kaldırmış olabilmemiz için önce ayaklarımızın yere basması, bedenimizin bir bölümünün yere bağlı olması lazımdır. Eğer bedenimizin bir kısmı yerde olmazsa biz ellerimizi göğe açamayız. Gök ve yukarı kısmını idrak edemeyiz. Bu yüzden yerçekimi aslında bizi aşağıya doğru çekiyor gibi görünse de bizim enerjimizin tamamını yeryüzüne ve yeryüzünden aldığımız enerjiye odaklar. Bu yüzden toprak kök merkeziyle ilgilidir.

Temel güvenlik korkusu, korkular ve kaygıların geldiği alan kök çakradır. Kök çakranın rengi kırmızıdır. Gözlerimizi kapatarak kök çakramızda kırmızıyı canlandırıp orada kırmızı bir enerjinin atom şeklinde döndüğünü imgelemeliyiz. AURA bedenimizde hep kırmızı rengi hatırlarız. Biz karşı tarafa kök çakranın rengini söylemeden ne renk olduğunu sorarak düşünmesini sağlamalıyız.

Kişiler otomatik duygu ve düşüncelerle yaşadıkları için nefes ile birlikte düşüncelerini, duygularını ve blokajlarını çözebilirler. Bedeni bırak, oradaki tutunmalarını ve korku merkezini bırak diyerek dur diyor ve duruyoruz. Akışı ayaklarına inen enerjiyi hisset. Nefesinin açıldığını hisset diyerek tekniğimizi uyguluyoruz.

Dik pozisyonda ayaklar omuz genişliğinde açık, bedenimi kollarımı ve boynumu arkaya doğru gererek nefesimizi burnumuzdan alabildiğimiz kadar alarak tutuyoruz. Nefesimizi karın boşluğuna kök çakramıza kadar indirip tekrar yukarı kaldırıyoruz ve nefesimizi ağzımızdan vererek doğruluyoruz.

Dik pozisyonda ayaklar omuz genişliğinde açık, kolları yukarı doğru uzatarak ellerimizi birleştirip, ayak parmakları üzerinde yükselip alçalarak burnumuzdan sürekli pompalayarak nefes veriyoruz.

Dik pozisyonda ayaklar omuz genişliğinde açık, topuklarımız birbirine bakacak şekilde olduğumuz yere ayak parmak uçlarında çömeliyoruz. Bu pozisyonda omurilik dik bedenimizi aşağı yukarı hareket ettirerek olduğumuz yerde nefesimizi burnumuzdan pompalıyoruz.

Dik pozisyonda ayaklar omuz genişliğinde açık, sağ ayak üzerinde çömelip sol ayağımızı yana açarak esniyoruz. Nefesimizi burnumuzla pompalıyoruz (Sağ bacağımız baba ve gelecek enerjisi demek, sağ bacağımızla hareketi yaparken kodluyoruz. Ne kadar tutunduğumuz duygular varsa buradadır. Daha esnek daha akışa bırakarak kodluyoruz. Bu bacağımıza dokunduğumuzda kaygı, endişe ve gelecek ile ilgili negatiflikler yüklediğimizi görebiliriz).

Dik pozisyonda ayaklar omuz genişliğinde açık, sol ayak üzerinde çömelip sağ ayağımızı yana açarak esniyoruz. Nefesimizi burnumuzla pompalıyoruz.

5 dakika boyunca sağ ve solumuzu çalışıyoruz. Dik pozisyona gelip toplanarak kontrol ediyoruz. Bedenimizin hangi kısmında ağırlık acı ve tıkanma oluştu kontrol et diyerek bedenimizi dinliyoruz.

Kök çakramıza aşağıdaki soruları sorup açıcı hareketler yapmalıyız.

- Bedeninizi seviyor musunuz?
- Bedeninizi hissediyor musunuz?
- Bedeninize bağımlı mısınız?
- Bedeninizi tanıyor musunuz?
- Beden ile iletişiminiz ve sohbetiniz var mı?
- Bedeninizin enerjisine ne kadar hakimsiniz?
- Bedeniniz mi sizi yönetiyor, siz mi bedeninizi yönetiyorsunuz?

Dik pozisyonda ayaklar omuz genişliğinde açık, kollarımızı dik şekilde yere paralel olarak uzatıyoruz. Nefesimizi burnumuzdan alıp yere çömeliyoruz ve nefesimizi burnumuzdan veriyoruz ve bu hareketi sürekli tekrarlıyoruz. Bu hareketi yaparken içimizden bedenini bırak, oradaki tutunmaları ve korku merkezini bırak ve dur diyor ve duruyoruz. Akışı ve ayaklarımıza inen enerjiyi hisset. Nefesinin açıldığını hisset.

Kök çakramıza doğru konuşuyoruz.

- Dünyayı seviyor muyum?
- Dünyanın nesini seviyorum?
- Dünya senin için ne anlam ifade ediyor?
- Sen dünyada hangi anlamı taşıyorsun?
- Dünya ile iletişimin nasıl?
- Toprağı hissedebiliyor musun?
- Toprağın kokusunu hissedebiliyor musun?
- Dünyayı hissedebiliyor musun?
- Havayı, suyu, ateşi, bedenini ve hislerini anlat bana.
- Kendimi seviyor muyum?
- Ayaklarımı, yüzümü seviyor muyum?
- Kendini neden seviyorsun?
- Kendini nasıl seviyorsun?
- Güven dolu musun?

Çoğunluk olarak kendimize güveniyoruz desek de kök çakramız korku, kaygı, güvensizlik ve bağlanamamadır. Bedeninden dünyadan uzak kalmadır. Bir rüyanın içerisinde yaşamadır. Orada ne söylediğinden ziyade kök çakramıza doğru nefes alıyor muyuz? Doğaçlama konuşabiliyor muyuz? Nefesin hemen ardından oradaki bütün duygularımızı temizliyoruz ne kadar duygu, bilinçaltı, çekirdek inanç var ise onları temizliyoruz.

Çoğu kişi yukarıdaki sorulara cevap veremiyor.

O zaman oradaki kodlamaları dünya ile kodları zayıf demektir. Hava, su, toprak, ateş algı sistemi zayıf demektir. Toprağı sevmiyor toprak ile alışverişi zayıftır. Bedenini sevmiyordur, bedenimizle konuşarak kendimi (elimi, ayağımı, yüzümü) çok seviyorum. Ne olduğunda mutlu oluyorsun gibi kişiye çok rahat bir şekilde eğer kök çakrasını nefes ile doldurup teslimiyete geçebiliyorsa sorduğun bütün sorulara olumlu inançlar yüklemişse sorun ortadan kalkmış demektir.

Eğer kendinizi okumaya, kainatı okumaya ve hakikati bulmaya karar verdiyseniz aktarılan bilgiler tek başına yeterli değil. Bizler araştıran, sorgulayan insanlar hem bilimle hemde her boyutla evrensel insanlarız. Hiçbir şeyi yarım kalple yapmayın. Bir işe girerseniz, yarım yapmayın. Önünüzdeki her şeyde başarılı olduğunuzda hangi kapının açılacağını asla bilemezsiniz. Gerçekten başarılı bir kişiye bakarsanız, o günün başarısına odaklanarak günden güne bir araya geldiklerini garanti ederim. Günlük zaferlere sahip olmak pek çok kapıyı açar. İnsanlar mükemmel olduğunuzu gördüklerinde, bir şekilde sizinle çalışmak isterler çünkü mükemmellik bulaşıcıdır. Virüslü. Mükemmellik, öğrenmeniz

gereken bir alışkanlıktır. Bu geliştirdiğiniz bir kas gibidir ve gönülsüz bir iş yapmak aynı şeydir.

Yapmak istediğiniz şeyi yapmıyorsunuz bahanesini kullanırsanız, sıradanlık kasınızı aşırı geliştirirsiniz. İşleri vasat bir şekilde yapma alışkanlığı edinirsiniz ve sonra gerçekten sevdiğiniz bir şey bulduğunuzda, mükemmelleşmeye programlanmazsınız.

Benim için, ideal iş durumum gibi hissetmeyen bir şeyde çalışıyorsam, şarkı söylerim. Çalışırken bir mantra söylemek, pozitif zihni harekete geçirir. Bir anahtar gibidir. Olumlu zihnim açıldığında, işleri yalnızca en yüksek performans düzeyinde yapabilirim.

İnsanlar üstün olduğunuzda fark eder. Birisi sürekli olarak tüm enerjisini bir şeye verdiğinde, her zaman o kişiye geri dönersiniz. Mükemmel davet fırsatı.

Kök merkeziyle beraber, bacaklarımız ve ayaklarımız oluşmaya başlar ve bunlar bizi dünyaya bağlayan maddi, somut ve geçerliliğe bağlayan tek düzeydir. Bir olay karşısında heyecanlandığımızda veya bir tehlike ile karşılaştığımızda tepki olarak içgüdüsel cevap vermek için adrenalin salgılayan adrenalin bezlerine yaşama kuvveti sağlamaktadır. Bu çakra kalın bağırsak, leğen kemikleri, bacakları ve ayaklara yaşama kuvveti sağlamaktadır. Aynı zamanda sinir ve dolaşım sistemlerinin idamesinden de sorumludur. Ve geçmiş hatıraların saklandığı yerdir.Geçmişte olanların hatırlanması, eski acıları ve çözümlenmemiş tartışmaları canlandırır. Kök çakrasında insanların içlerinde sakladıkları bütün sırlar orda birikmiş. Sır, kişiye söylemediği şeyler. Kalpten değil ordan. Orda saklı. Örnek vermek gerekirse; bizlere hayat ve besin veren büyüklerimizi ya da yakınlarımızı kaybettiğimizde, sanki yaşamı devam ettirme hakkındaki korkular su üstüne çıkar, bu durum da belimiz zayıf düşer. Yoğun bel ağrıları çekeriz. Ancak, tamamen teslim olup kabullendiğimizde, hayatta ilerleyebiliriz. Bel ağrılarımızın ne zamanlar ortaya çıktığının bilincinde olmalıyız.

Kendimizi, ailemizi ve yaşamı olduğu gibi kabul edip , teslim olduğumuzda ağrılardan kurtulabiliriz. Eğer kendinizi, son derece şiddetli bir bel ağrısı deneyimlerken bulursanız, yapabileceğiniz en iyi şey hiç bir şey yapmamaktır. Bu , çoğumuz için son derece zordur. Hemen iyileşmek isteriz. “Hiç bir şey yapma, sadece otur” sözü, işte bu duruma gerçekten uygundur. Kasılma zamanla azalacaktır. İnsanın koklama duyusu kendimizi genellikle iyi koku alıcılar olarak düşünmesek de oldukça gelişmiştir. Bu demek oluyor ki, burnumuzun yardımıyla bir şeyi hatırı sayılır bir mesafeden algılayabileceğimiz anlamına gelir. Bu çerçevede koku duyumuz kendimizi koruma aracı olarak gelişmiştir de diyebiliriz. Örneğin; Koku bize bir şeyin zehirli veya tehlikeli olup olmadığını onu yemeden veya söz konusu nesneye çok yaklaşmadan önce fark etmemizi sağlar (Çocuklar ve yetişkinler tiksindirici veya tehlikeli gördükleri bir şeyin tadına bakmaya cesaret etmeden önce bilinmeyen veya yabancı yiyecekleri daima burunlarına götürüp koklarlar).

Bu, çakranın genel olarak hayatı idame sorumluluğu ile doğrudan ilişkilidir. Her nefes aldığımızda, kök merkezimizden enerji yükselip yukarıya doğru çıkar. Ne

kadar az nefes alırsak yarıda kalır, ne kadar derin nefes alırsak yukarı çıkar. Biz günlük hayatımızda çoğu zaman yarım nefesler aldığımız için ara sıra iç çekeriz ve bunun sebebini bilmeyiz. Bu iç çekmeler aşağıdaki enerjiyi yukarıya ister istemez refleks olarak taşımaktır.

Esnediğimiz zaman da enerjimiz düşer içimize nefes kaçar bu kaçan nefes köke enerjiyi baskılar bu yüzden halsiz hissederiz. Bu yüzden şeytandandır. Hapşırmada da kökteki enerji aniden dışarı çıkar bu da Rahman'dandır. Yani bütün enerji birden yukarıya gelir. Kök çakrasının enerjisini artırmak için bir dışardan verilen enerji var, bir de bacaklardan, topraktan ve dünyanın tabakasından alınıp içimize çektiğimiz enerji var ki bu daha kuvvetli.

Toprak ana dedikleri ve insanların topraktan gelen enerjiye inandıkları güç; güneşin toprağa yansıyıp toprağı ısıtması ve toprağı ısıttıktan sonra toprağa kaydettiği enerjiyle birlikte insanın ayaklarından yukarıya doğru aldığı bu enerji, toprağın yağmurla beslenmesi, toprağın güneşle beslenmesi, toprağın ışıkla beslenmesi ve toprağın havalanması sonucu bütün enerjileri içinde barındırmasıyla insanın vücudundan kök çakrasına girip oradan da omurgayı takip ederek yukarılara doğru çıkmasını sağlıyor. Buda insanın doğadan gelen enerjisini artırıyor. Bir insanı doğal olmayan bir ortama 40 gün kapatırsan bütün enerjisi biter istediğin kadar yemek su ver. Bitkisel bir şey vermediğin sürece dışarıdan güneş, hava, toprak alamazsa bütün enerjisi biter ve ölür. Ayrıca uzun süre hücrede kalanlar ve hapishanede kalanlar git gide umutsuzluk ve intihar düşünmelerinin sebebi kök merkezlerinin zayıflamasından dolayı böyle bir ümitsizliğe düşüyorlar.

Bütün o hapis hane ve hücrelerde yaşayanlara vicdanlarını rahatlatmak ve yaptıklarının yanlış oluğunu anlatmak için hepsinin köklerine çalışılsa oradakiler bundan vazgeçip daha çabuk hayata kazandırılabilir. İnsan alkol, içki, sigara, gece hayatı, eğlence, cinsellik, vb. Hayvani şeylere düşkünlük kişinin şu özelliğinden kaynaklanır. Fiziksel olarak kök çakrasındaki enerji o kadar geniş ya da o kadar küçüktür ki o kişi fiziksel olarak canlılığını hissetmek için bir şeyler yapmak ister. Orayı güçlendirmezse istediği kadar sigara vs bişeyler yapsın, orayı güçlendirmediği için ordaki şeyi tadamıyor yani tadıyor yapıyor geçiyor, tekrar yapmak istiyor. Bu enerji artırılırsa düzeleceğine inanıyorum. Ayrıca içerden silmek lazım sırf enerji yetmiyor. Tek boyutlu olmadığımız için daha önce yaptıkları şeylerin o bölgeden ve epifizden silinmesi gerekiyor. Peygamberimiz her yere adım atarken sağ ayakla girme sünneti var. Sağdan giyinirdi. Sağ elle başlardı. Sağ ayakla, sağ bacakla adım atmak, adım atmaya başlamak ya da bir kapıdan gireceğin zaman sağ ayakla adım atmak, sağ bacakta kalçadan kuyruk sokumuna uzanan bir kemik var, o kemik kök çakrayı çalıştırıyor. Ve sen sağ ile başladığın zaman kök çakrada merdivenin ilk basamağı olduğu için sen ilk adımını bununla atınca ilk basamak olan kök çakranı çalıştırmış oluyorsun. Eğer sol ile başlatırsan çalıştırmamış oluyorsun. Sağ ile başlatırsan onunla çalıştırıp yukarıya doğru göndermiş oluyorsun. Bu arada nokta ilmi, kök ilmi, ikiside tek noktadan oluşuyor. İnsan noktadan yaratıldı bu. Her şey orda saklı.

KÖK çakra yaşayabilmemiz için gerekli olan dünyevi ihtiyaçlarla ilgili olduğundan korkular ve güvensizlik dengesini bozar. Yavaş hareket ederse; içe kapanık, sindirilmiş, asimile olmuş, asosyal, korkak, yavaş hareket eden, kendi haklarını savunamayan, başarmaktan korkan, depresyona kolay giren, Özgüveni olmayan, Karasız veya kararlarında net olmayan, Iradesi zayıf, Zorluklarla mücadele etmeyen, Boyun eğen kişiler olurlar. Hatta onaylanma ve kabul görme ihtiyacının karşılanması için fedakar yapıları vardır çok fazla özverili olup kendilerini karşı tarafı mutlu ettiklerinde mutlu hissederler, öz doğallıktan kaydığı için kişi kendinden memnun değildir ne aradığını da bilmediğinden kendileriyle çok fazla uğraşırlar., Ne istediğini tam bilmediğinden kararlarında duramazlar, daldan dala atlarlar, yaptıları işte verim alamazlar, kendilerini eleştirir ve suçlarlar, hayat onları çok yormuştur, daima yorgun bezgin ağır hareketlidirler, doğru ile yanlışarasındaki ayrımı kaybederler, çok uyurlar ama uykularını alamaz, daima yorgundurlar, unutkandırlar, terk edilme duygusuna sahip olduğundan Kişisel irade zayıf olduğundan çok kolay kandırılırlar, yönlendirilirler ve kendilerini değersiz ve işe yaramaz gördüklerinden bunu kapatmak için kendilerine kurban rolünde biçerek daima şikayet ederler, yargılarlar, eleştirirler, kendisiyle ve hayatla sürekli savaş halindedir.sürekli arayış içindedir, aradığını bir türlü bulamaz, aramayan, sormayan, ilgilenmeyen ,dokunmayan insanları sürekli etrafına toplar, sürekli ’’ben hep aynı şeyleri yaşayacak mıyım’’diye endişe eder. çocuk sahibi olduktan sonra bu özlemi biraz azalır çocuğuna bağlanır.bazen bu bağımlılık aşırıya kaçar, çocuğundan başka hayatı olmayan ebeveyne dönüşür, korunma barınma enerjisi az çalışıyorsa belli bir eve, sabit dekorasyona, standart giysilere takılır kalırlar, sürekli korku ve endişe hakimdir, başkalarının evinde ve otellerde kalırlar .sürekli yanlız kalmayı tercih ederler, utangaçtırlar, farklı yaşayan ,özgür insanları kabul etmezler, farklı dinleri ve sosyal görüşleri eleştirir ve böyle insanları çevrelerine almazlar.son derece hijyenik kişilerdir, kısacası adrenalin salgılanmayınca tepkide olmaz.yorgun-sorumsuz-güvensiz kişiler.

Olması gerekenden fazla enerji üretiyorsa ; Adrenalin fazla üretilince hareket enerjisi artar ve kök çakra son hız çalışarak etrafı toza dumana çevirir. güven konusunda kimseye güvenmeyen sadece kendisinin bildiği aşağılayıcı bir yapı oluşur, sebep aslında kendine güvenmeyişidir. asabi, bencil, otoriter, tatminsiz, fazla korumacı , aşırı sahiplenici , öfkeli ,hakimiyeti başkasına vermeyen , zorlayıcı, baskılayıcı, umursamaz, saldırgan, bencil, takıntılı, anksiyeteli, arzuladığını hemen alamak isteyen kişilerdir. Her şeyi kendileri bilir. herkesi general gibi yönetmek isterler, yönetemedikleri kişilere de nefret beslerler, baskı kurabileceği kişiyi bulunca acımadan isteklerini yaptırtırlar.Hijyene önem vermezler, estetiklerine , dış görünüşlerine aşırı düşkündürler, çok sık kıyafet değiştirirler.çıplaklığı ve teşhiri severler. herkesin kendilerini çekici bulmasını isterler. çok fazla küfür ederler, herşeyi eleştirirler, kolay kolay hiç bir şeyi beğenmezler, herşeye muhalefet ederler, sürekli iş yada partner değiştirirler.Daldan dala atlarlar.maddi kayıpları fazladır.ilişkilerinde partnerinin değil kendi istedikleri önemlidir, zaten onunla olmak bir lütuftur.

Bu kişiler genelde utangaç, zayıf karakterli (kök çakrası az çalışan) kişilere zaaf duyarlar. kök çakra fazla çalışıyorsa baskı uygulayan, yavaş çalışıyorsa bu baskıya boyun eğen kişilerdir. Zaten dengenin sağlanması için fazla enerjili

kişiler, az enerjili kişileri hayatlarına çekerler. Kök çakrası fazla çalışan kişilerin Şefkate ihtiyaçları vardır ve siz ona sevginizi gösterdiğinizde sizin onu hapsettiğiniz söyleyerek suçlarlar.Şefkat duygusunu cinsellik sırasında tatmin etmeye çalışırlar, cinsel paylaşım sırasında saran, dokunan, güzel şeyler söyleyen kişi ilişki bittikten sonra surat asan soğuk davranan biri olur. Partnerinin cinsel doyum elde temesi için uğraşır gibi görünürler ama aslında bu davranışı ne kadar güçlü, etkileyici ve bu işi bilen biri olduğunu düşündürmek için yaparlar. Az çalıştığında kişi herşeyi içine atarak yaşadığı için beden bir süre sonra kendi kendini yemeye başlar.çünkü değersizdir. Sonuç kanser hastalığı. Fazla çalıştığında Kalp hastası. Yani kök çakra hızlı hareket ederse baskı uygulayan, yavaş hareket ederse baskıya boyun eğendir , genelde bu iki tip birbirini bulur.ikiside birbirinden memnun değildir ama farklı kişilerlede olmaları mümkün değildir,dengenin sağlanması için doğal olarak bu şekilde hareket ederler.Kök çakradaki sorun düzeltildiğinde artık özgürleşebilirler. Kabullenme ya da kabulleniş, dünyadaki hemen her dinin temel öğretisidir.

Eğer kendinizi kabul eder ve kendinizi eleştirmemeyi öğrenirseniz bedensel, zihinsel ve ruhsal anlamda gerçek sağlığa ulaşırsınız. Sevecenlik duymadan yaşamak kişinin için için yanmayı kabullenmesi demektir. Zehir, bedeninizin her hücresine sızar ve genellikle kanser gibi feci bir sonuca neden olur. Kendinizi sevin, hayatınızı sevin ve geçmişi bırakın. Geçmişin acıları size sadece acı verir. Kendinize zarar vermek zorunda değilsiniz. Kabullenme, hayatınızı değiştirmek için uygulayacağınız reçetenin bir unsurudur. Hiç bir şey sadece iyi ya da kötü değildir: düşünce onu iyi ya da kötü yapar. Derin düşünün, iyi düşünün. Büyük düşündüğünüzde büyük olursunuz.

Kök çakramız her gün doğadan çocuksu bir enerji alır.Doğa her an sadelik ve saflık verir en büyük amacı bizi yaşatmaktır, hayattan zevk aldırmaktır.Kök çakranın dengeye gelmesi için yaşamdan haz almalı, sade bir hayat sürmeli, Sorunları kabullenin, değişimi isteyin, değişime hazırlanın ve istediğiniz kişi olma yolunda ilk adımları atın.Siz içinde binlerce güzelliği barındıran bir topraksınız.Toprak ile ilgileniyorsanız devam edin, ekin, biçin, tırpanlayın uğraşın toprakla, ayaklarınız çıkarıp toprağa basın sık sık, gülümsemeye başlayacaksınız zaten hemen ve bu gülümsemeyi sürdürün, siz bu toprağın çocuklarısınız hatırlayın.Bırakın diğer insanları, önyargıları, kabulleri, toprakla oynayın, çimlere uzanın, çicekleri koklayın, yaprakları okşayın, dalgaları dinleyin, rüzgarın teninizi okşamasına izin verin, soğuk hasta etmez, güneş sizi yakmaz, sevdiklerinize dokunun, ılık bir duş alın amacınız temizlenmek, keselenmek olmasın sadece suyun teninizden akmasına izin verin, su içmek için değil, suyun her damlasının sizin şifalanmanız için boğazınızdan aktığının farkında olmak için su için, sabah kalkın yürüyüş yapın açın kollarınızı derin derin ne, aldığınız her nefes için teşekkür edin, doğaya kocaman sarılın var olduğunuz için teşekkür edin, aynanın karşısına geçin, kendinize bakın ve ne kadar güzel olduğunuzu, ne kadar bilge, saf ve masum olduğunuzu hatırlayın.Kendinize teşekkür edin.Yakınınızda kim varsa sarılın ona var olduğu için teşekkür edin, Evinizi paylaştığınız çiçekleriniz, kediniz ,köpeğiniz, fareniz varsa sevin onları ve var oldukları sizinle oldukları için teşekkür edin.Pencerenin önüne geçin ne görürseniz gökyüzüne bakın tşk.edin,

yere bakın toprağa tşk.edin. Dans edin ,zıplayın, Siz Yaşama hangi değeri yüklerseniz yaşamınız o olur.Kendi gücünüze ve enerjinize sahip çıkın.

Sahip olduklarınıza şükür edin ve kendi yeteneklerinizin farkında olun.Bunun için denemek ve başarısız olmaktan korkmayın.Hayat zaten bir deneyim. Kendinize şunu söyleyin: Önemsenmemen ve hak ettiğim güzellikleri yaşamanın zamanı geldi. Hayatta bazı zorluklarla karşılaştığınızda bu zorluklara bakış açınızda kok çakrayı oldukça önemli ölçüde etkiler. Eğer zorluklara karşı esnek ve sorunları aşabileceğinize dair güçlü bir inancla bakıyorsanız kök çakra bundan olumlu olarak etkilenirken ben bu sorunu aşamam, elimden bir şey gelmez inancınız kok çakrayı bloke edecektir. Yani Eğer kök çakrada problem yoksa kişinin endişe, korkuları yok olur ve dünya da güven içinde olur. Kişide yaşama isteği ve yaşamdan zevk alma gözlenir. Kişi dünyadaki her şeyi ve herkesi olduğu gibi önyargısız ve koşulsuz sevgiyle kabullenir.

AFİRMASYONLARI: Enerjimi en değerli şekillerde harcıyorum. Bu bedende olmak güvenli, ben olmak güvenli, ben değerliyim, özüm değerli, aldığım her nefeste yaşamım kolaylaşıyor, kendimi seviyorum.ben kutsal ışığa sahip bir varlığım, korunuyorum, huzurlu ve güven içindeyim, dünyanın gücüne güveniyorum, dünyaya aitim ve seviliyorum, dünya beni destekliyor, bedenimi seviyor ve olduğu gibi kabul ediyorum, refah içine yaşıyorum, istemeyi biliyorum, sahibim.atım güven içinde, doğaya bağlıyım, tüm ihtiyaçlarım karşılanıyor, bolluk ve refah içinde yaşıyorum.

Endişelenmek yerine elimden geleni yapıp sonra hayata güveniyorum.güvensizlik korkumu sevgiyle gönderiyorum. yalnız ve tek başım güvende olduğum için kendimi takdir ediyorum.her halimle çok güçlü olduğumu biliyor ve inanıyorum.Yaşamın akışına güveniyorum. Her ne oluyorsa benim için en güzel şekilde gerçekleşiyor. Ben kendime güveniyorum. Ben tüm insanlara güveniyorum. Ben her halimle güvendeyim ve bunun için şükrediyorum. Geleceğimin güzelliklerle dolu olduğunu biliyorum Geleceğimi sevgiyle kucaklıyorum Geleceğimin sağlıklı,varlıklı ve iç huzurlu olduğunu biliyorum ve bunun için şimdiden teşekkür ediyorum. Şu anda sağlık, zenginlik, mutluluk ve kusursuz bir kendini ifadeyle dolu hayatım için şükranlarımı sunuyorum. Kendim olmaktan mutluyum.

SAKRAL ÇAKRA

(CİNSELLİK VE TUTKU) NEFSI LEVVAME

Hormon Bezleri;Testis,Yumurtaliklar,Östrojen,Progestoren,Testesteron.

Turuncu renkte olup, neşe, mutluluk ile bağlantılıdır. Bu çakra mahremiyet, seks ve yaratıcı üretim merkezidir. Sakral çakranın fonksiyonu kendimize ne kadar iyi bakıp, özen göstermemize bağlıdır. İhtiyaç duyduğumuzda yararlanabilmemiz için bedenimizi bir anlamda sürekli “şarjlı “ tutmalıyız. Eğer sakral çakra şarjlı tutulmuyorsa, o zaman kendisini beslemek ve sonunda bedenin tüm enerjisini tüketmek üzere diğer çakralardan beslenir. Göbeğin iki üç parmak altında ilk bel omuru bölgesinde yer almaktadır. Yaşam merkezi de denir . Tat alma duyusu ve derin hayati nefesten de sorumludur. Yaratımın merkezi olan cinsel organları,

leğen kemiklerini, belin alt kısmını ve rahmi temsil eden bölgeyi kapsar ve Bedenimizde, üretme ve boşaltım sistemi ile ilişkilidir. Sakral çakra ağırlıklı olarak cinselliğin merkezi olsa da, duygusal ve fiziksel şeylerden hazzı hissetmek duymak, duyu organları yoluyla zevk alma buradan kontrol edilir. Çin tıbbına göre derin nefes almayı böbrekler mümkün kılar, böbrekler güçlü ve canlı iken nefesi ciğerlerin altına doğru çekerler. Böbrekler zayıfsa nefes sığdır ve kişi gergin, sinirli ve korku doludur. Ayrıca boğaz çakrasına bağlı yaratıcılığımızın da merkezidir. Çakrada ifade bulan yaratıcılığın, estetik güzelliğin ve üreticiliğin dışa açılımı boğaz çakrası ile ortaklaşa gerçekleşir. Tat alma duyusunu da şu şekilde de açıklayabiliriz, çakranın hormonları "östrojen ve testosteron", erkek ve dişil beden işlevselliğini sağlar.

"Tat" alma duyusu burada devreye girer, yaşamdan haz duymayı hissettirir. Ayrıca çakranın ana biyolojik fonksiyonları cinsel organların idamesi, cinsel ilişki güdüsü, fiziksel mutluluk isteği .

Kişi yalnız başına tüm bu gerçekleri yaşayamaz ve bunun sonucunda sakral çakra bizi kök çakranın bireyselleşmiş durum ifadesinden bir eş ve sosyal etkileşim arayışına yönlendirir. Hayatı sevgi, çoşku ve neşe ile sürdürmek kişinin yaşam kalitesini ve enerjisini yükseltir İkinci merkez olan yaşam merkezinin asıl kaynağı sudur. İnsan toprakla şekillendikten sonra suyla hayat bulur.Kök merkezinden aldığımız toprağın enerjisi bir üst merkez olan yaşam merkezi geçtiğinde suya dönüşür ve suyun enerjisiyle can ve şekil bulur. Toprak ne kadar katı ve sertse, su da o kadar akışkan şekilsiz ama bir o kadar her şeyin şeklini alabilen enerjiye tabiidir.(yaratıcılık)İkinci merkez insanın hem anne karnına ilk düştüğü yer hem de kendi bebeklerinin, kendi manalarının, kendi ilhamlarının oluştuğu yer. Nefesin en son düştüğü yer, nefes oraya ulaştığında yeni yeni manalar doğurtan yerdir. Eğer sen kendi varlığının canına değebilirsen nefesinle taa dibe dibe suya düşersen, suyun içinden çıkıp hayat bulacağını yeniden keşfedersin.

Çakralar da beynimiz gibi depolama ve hatırlama yeteneğine sahiptir.Bilinçaltı ve bilinçdışı aklın zihinsel izlenimlerinin kaydolduğu bilgi deposu olarak da kabul edilir ve kızgınlıklar, kırgınlıklar ve suçluluk duyguları burada hissedilir ve kaydolur ve de bilinçaltının geçmişin depolandığı yerdir.

Sakral çakra az çalışıyorsa , kişiyi korkuları ve endişeleri yönetir. Kişi keşfetme duygusundan korkarlar, yaşam enerjileri o kadar azdır ki heyecan ve coşkulu davranışlarını görmek pek mümkün değildir. hep anaç tavır sergilerler. şefkat duygusu onlar için önemlidir , yeni deneyimlerden çekinirler , yeni insanlarla tanıştıklarında kendini koruma iç güdüsü ile mesafeli davranırlar, genelde zarar vermeyen ama hep zarar gördüğünden şikayet ederler , tek tip giyinmeyi ve aynı şeyleri yapmayı tercih ederler, hayatlarına yenilikleri çekmezler, fazla sakinlerdir, davranışları ve konuşmaları yavaştır, çok utangaçtırlar, hassas, hislerini saklayan, değersizlik hissi içne kendine güvenmeyen tiplerdir, herşey onları kolayca korkutabilir, oldukça alıngandırlar, sürekli hata yaptıklarını düşünürler, kendilerinden hoşlanmazlar, risk almaktan korkarlar, yaşam enerjileri o kadar azdır ki onları heyecanlı ve coşkulu görmek neredeyse imkansızdır.Su bedende hem canlılığı sağlar, hemde böbrekler yoluyla vücudu temizler, böbrekler

çalışmayıp toksinler bedende kalırsa bırakmak istediklerimiz bizle kalır, bizi terk etmez. sakral bloke ise hayatın bize sunduklarını alamayız.

Hayatta akıcılık yoktur, hayat tıkanıktır, yeni deneyimlerden korkar durumunu muhafaza etmeye çalışır, hassas, utangaç, değersizlik hissi, güvensizlik duygusu yaşarlar, maddi sıkıntı yaşarlar, Bir insan istediklerini hayatında yapamıyorsa, istemediği şeyleri yapıp pişman oluyorsa, ikinci merkezi olan yaşam merkezinde ve yaratıcılık merkezinde sorun var demektir.

Bu sorun ya aşırı faaliyet gösterdiğinden olabilir ya aşırı faaliyet gösterip enerjisini yanlış aktarmaktan olabilir ya da enerjisi bittiği için bunu kullanamıyor olabilir. Fiziksel olarak yorgunluk, halsizlik, düşünememe, yoğunlaşamama, istediğini yapamama, ne yapacağını bilememe durumları yaratır, karın ağrısı, kasık ağrısı, cinsel organlarda kaşıntı yaratır, kasıklarda sorunlar oluşturur, kadınlarda adet dönemlerinin düzensiz olmasını tetikler, adet dönemleri ağrılı ve sancılı geçer, erkeklerde cinsel organlarda yetersizlik, erken enerji kaybı, enerjisini kontrollü kullanamama ve enerji sıvısında kalitesizlik oluşturur. Su içmeme isteği yaratır. Tam tersi bunları geçirmek için de suyu kodlayıp içmek bu merkezin birebir şifasıdır. Nefesin de düştüğü ilk yerdir, suyun da gittiği ilk yerdir.

Para kazanamama, cinsel konulardaki rahatsızlıklar, hayattan veya partnerinizden eski keyfi alamama, cinsel isteksizlik merkezi sakral çakradır.Kendinizi sevecek ve başkalarını onurlandıracak şekilde yetiştirilmiş o ender kişilerdenseniz, olasılıkla parayı pek önemsemiyorsunuzdur. Sakral çakra fazla çalışıyorsa kişi her şeyi cinsel düzeyde görür, cinsel olarak saplantıları olan, sık tatmin ihtiyacı duyan, karşısındaki partnerine karşı saygısız bir yapı ortaya koyar. Hayal ile gerçeği ayırt edememek, çabuk parlamak, aşırı hırs, başkalarının duygularını önemsememek, partnerine değer vermemek, çok sık ilişki değiştirmek, genellikle ikinci çakranın fazla çalıştığına işaret eder. Sakral çakra hızlı çalışıyorsa keşfetme isteği fazladır, diğer ruh ve bedenleri ayrı bir dünya görüp keşfetmek isterler ,her yeni paylaşım onlara hayat verir. yani dışardan beslenirler.bu nedenle çok sık ilişki yaşarlar. istediğini elde etme adına rol yapmak ve yalan söylemek onları rahatsız etmez.

Genelde açık davranmayıp giz içine saklandıklarlar buda onlara ayrı bir çekicilik kazandırır. sosyal hayatlarında duygusal patlamalar yaşarlar, anlamsız hırsları vardır, kişileri etkileyebilmek için kendileri gibi davranmaz sürekli oyun içindedirler, başkalarının etkisinde çok çabuk kalırlar, dış görünüşlerine takıntılıdırlar başkalarının onu beğendiği ölçüde kendilerini beğenirler, bu nedenle insanların beğenisini alabilmek için flört davranışı içine girerler, beğeniyi elde ettikten sonrada kendilerini beğenen kişiyi ile ilgilenmeyi bırakırlar, karşısındaki kişileri fiziksel olarak eleştirirler, ilk önce övgüler yağdırır istediğini elde ettikten sonra eleştirmeye başlarlar.Elde etmek istediği şeyler için cinselliği kullanır eğer elde edemezlerse duygusal patlamalar yaşarlar. Kök merkezi nasıl yaratıcılık ve yaratıcılık enerjisini kullanmakla ilgiliyse yaşam merkezi olan ikinci çakra da bu yaratıcılığı destekleyen ve hayat geçirten merkezdir. Yani şöyle, “Ademi yaratım ona ruhumdan üfledim” deki gibi.

İnsan önce düşüncelerini, isteklerini, ilk aşamada aklına gelen fikirle yaratmaya geçirecek şekilde hazırlar. Ondan sonra da bütün bu hazırladıklarını canlandırmak ve şekil vermek için yani somut dünyaya getirmek için burdaki enerjisini kullanır. Bu da tamamen ikinci çakraya aittir.Yani şöyle, bir proje tasarlıyoruz ve bu aklımıza gelen bir fikir oluyorsa, projenin akla gelen ilk fikri kök merkezini temsil eder, bu projeyi kağıt üzerinde çizip tasarlayıp oluşturmak ve ardından da gerçekten somut eşya ve materyallerle onu gerçekleştirmek işte bu ikinci çakranın görevidir .

SOLAR PLEXUS HAKİMİYET VE EGO, GÜÇ VE KARARLILIĞIN MERKEZİDİR NEFSI MÜLHIME

Hormon Bezi; Pankreas Bezi Mide merkezi

Bu merkez fiziksel olarak mide, pankreas, böbrekler ve bağırsakları etkiler. Karaciğer ve çevresindeki diğer organlar. bu çakranın dengesini bozan en önemli etken utanç duygusudur.aile ve sosyal çevrede sürekli eleştirilen ve utanma yönünde Bilinc Alti kalıpları ile olumsuz etkilenen kişilerin kara verme dengeleri bozulur.Kendilerinin karar veremeyeceği inancına sahip olur ve kendiyle ilgili karaları hep başkalarının vermesine ihtiyaç duyarlar. Az ye kilo alacaksın,üstünü giy üşürsün,yemezsen büyüyemezsin, kendinden utan buna ağlanır mı, aaa hiç anneye böyle denir mi kendinden utanmalısın gibi kelimeler ve ses tonu, davranış şekli kalıcı olarak sp nin dengesizleşmesine neden olur.

Kendine güvensizlik ve yapamayacağına inanma ciddi bir hastalıktır.Calışmayan bir sakralın belirtisi şiş karın, göbek bölgesinde yağ birikintisi,mide karaciğer ve safra kesesi sorunlarıdır. Solar Pkeksus (ateş evi) dengesiz kişiler iç huzuru bulamadıklarından maneviyatla ilgilenmez maddi dünya ile ilgilenirler, temizlik yapar, kendisiyle kılık kıyafet makyaj gibi fazla ilgilenir, sinirlendikleri zaman yada negatif duygu yaşadıklarında eşyalara zarar verirler, çok yemek yerler, alkol,sigara kullanırlar, ani bir rahatlamaları olsa iç huzuru yakalayamadıkları için kısa süre sonra yeniden kötü olurlar, bu süreç içinde kararsızlaşırlar. Fiziksel olarak enerjisi azaldığında, insan çok fazla yemek yiyerek bu enerjiyi artıracağını düşünür ve kendini istemeden yemeye verir.

Bu merkezde öfke, kin ve nefret daha çok birikir düşük duygular birikir. Bu düşük duygular bu merkeze yerleştiğinden insanı aşağıya yani kök merkezinden de aşağıya çekebilecek güce sahiptir. Tam tersi güzel duygular yerleştirdiğinde yukarı yani kalp ve onun üzerindeki merkezlere çekebilecek güce sahiptir. Yani ne yüklersek olumlu ve olumsuz ona doğru bizi yönelten merkezdir. Vücudun tam ortasındadır. Aşağıdan ve yukarıdan tam merkezdedir. Buranın kanalı ateştir. Kök merkezi toprak, cinsel merkez su ve mide merkezinin asıl kaynağı ateştir. Diğer manasıyla ateşin meşrulaştırılmış hali ve ışığa dönüştürülmüş hali olan Güneş bu merkezin sembolü, ışığı, yansıması ve elementidir. İnsanlar güneş enerjisini bu merkezinden içeriye alırlar. Su ilk önce nasıl bir alt çakraya düşüyorsa nefes de önce bu merkeze düşer. Nefes alırız ve veririz. Alırız ve veririz.

Nefesin teğet geçmeden uğradığı tek yer mide merkezidir. İnsan bu merkezin enerjisini güçlendirmek istiyorsa, bu merkezin enerjisini güçlendirmek istiyorsak nefesimizi izleyerek ve nefesimize odaklanarak midemize düşen ve midemizden yükselen nefesi hissedersek bu merkezin enerjisini dengeleriz. Üzüntüyü, yorgunluğu, kin, nefret ve öfkeyi nefes alıp verdikçe burdan bırakırız. Doğal yoldan bütün duygularımız bu merkezden gelir ve bu merkezden çıkar. Yani şöyle bir şey var; Biz nefes aldıkça duygularımız değişir. Yani aslında elementi ateştir ama nefesin düştüğü ilk yerdir. Ama bir o kadar da aldığımız nefesle birlikte bütün duygular içimize her an girip çıkabilir yani nefes alıyorum tedirginim, nefes veriyorum sakinim. Nefes aldığımda kin hissediyorsam, nefes verdiğimde affetme hissediyorum. Bunu herkes kendi kendinde otomatik olarak yapabilir ki zaten bizlerin hayatımızda hiç nefesimize dikkat etmesek bile ki çoğumuz böyle yaşıyoruz. Duygularımız nefes alıp verdikçe kendiliğinden zaten değişiyor. Böyle bir otomatik sitem var. Yoksa hiçbir hastalığa hiçbir gerginliğe hiçbir strese dayanamazdık. Bazen farkında olmadan ağlarız ,ağlarız, ağlarız ,ağlarız ağladığımızda bütün o enerji çıkar. Ağlarken yoğun bir nefes harcarız. Kızdığımızda, öfkelendiğimizde bağırır, bağırırız, bağırırız orda da yoğun bir nefes harcarız ve bittiğinde rahatlamış hissederiz. Ama bunun nefesten olduğunu hiç anlamayız.

Oysaki bütün bunlar nasıl nefesle giriyorsa bağırmadan, ağlamadan, ya da konuşmadan hiçbir şey sarf etmeden o an durup nefes alı verirsek bu duygu kendiliğinden değişir. Nefes dediğimiz şey de havaya kodlanan doğal enerjiler, sinyallerdir. Elektiriksel, bu kadar wifi dolu, internet, elektrik, yani radyasyonların içinde dahi alıp verdiğimiz nefesin bizi yinede az etkiliyor oluşu enterasandır. Çünkü duygularımız hemen değişip tetiklenebilir. Özellikle elektronik eşyaların olduğu yerde duygularımız çok fazla değişir. Farkındaysanız işyerinde çalışanların duyguları çok çabuk değişir. Bu yüzden duygu değişiminden daha çok yorulurlar. Elektronik eşyalardan uzak ,doğada baş başa kalan insanlar, sürekli sakin olur çünkü duygularının değişecek imkanları yoktur.

Bu yüzden “ara sıra tebdili mekanda ferahlık vardır” sözü gereğince mekan değiştirmek aslında o mekanın alanının enerjisinin duygularımızın içinden dışına çıkardığı için o yüzden bize bir ferahlık sağlar. Ayrıca ateş yani güneş insanın dönüşümünü sağlayan en büyük etkendir. Güneş kişiye mutluluk ve huzur verir. Bizim dünya üzerinde mutluluk ve huzur kaynağımız, büyüme ve gelişim kaynağımız, ısı ve ışık kaynağımız ve bu kaynaklar bize büyürken, gelişirken ve günlük hayatta bir şeyleri başarma ya da birşeyler yapma hissiyle dolduğumuzda bu güneş yani ateş elementiyle içinde barındıran merkezimiz, midemiz çalışır.

AZ ÇALIŞAN SOLAR PLEKSUS

Kişi kendini yetersiz hisseder yani gücünü kabul etmez,bu durumda öz benlik bu yetersizlik duygusunu ortadan kaldırmak için hayatımıza güçlükleri çeker.Bunu kişi sosyal hayatında yanlış bir şey söyledim yada yaptım korkusu ile yaşarlar,kafaları sürekli karışık ve düşünceli görünürler.aşırı kıskanç olurlar, sürekli umut ve güven verilmesini isterler, otorite karşısında hemen boyun eğerler, hüzünlü depresif, arabesk olan şeyler ilgilerini çeker, sosyal hayatta korkularından ve başaracaklarına dair inançları olmadığından pek bir şey

başaramazlar.Bu nedenle televizyon yada bilgisayar bağımlısı olurlar.Kendilerine güvenmedikleri için başkalarına da güvenmezler.Uzun süre bir işte çalışamazlar daha doğrusu iş çevresinde aradıklarını bulamadıklarını söyler iş aramak yerine vakitlerini tv karşısında geçirirler.

Cinsel hayatları monoton ,güvensiz,yetersiz ve azdır.en büyük korkuları yalnız kalmaktır.bu nedenle sevmedikleri kişlerle uzun zaman geçirebilirler,onunla biraz ilgilenen biri olursa ona bağımlı olurlar.gerçekten severek birlikte olmadığı için beraber oldukları kişi dışında başkalarını da hayal ederler. ne birlikteliğini bozmaya ne de hayalindeki kişiyi aramaya cesaretleri yoktur. beraber olduğu kişi sakralı açık olduğundan aldatılma korkusunu yaşarlar. yavaş çalıştığı için karşısındaki kişinin duygu düşünce ve beklentilerini anlamazlar.bu nedenle cinselliği sadece cinsellik için yaşarlar. Diyafram nefesi çok iyi gelir.akciğerden nefes alma yerine diyaframdan nefes almayı öğrenmelidirler.

FAZLA ÇALIŞAN SOLAR PLEKSUS

Herşeyi ben bilirim havasındadırlar , mükemmeliyetçi yapıları her zaman fazlasını isterler,karşısındakinden ve kendinden bir türlü emin olamaz.Çok çalışır ve kendilerini aşırı zorlarlar ayrıca yaptıkları işten de memnun değildirler, fazla şikayet ederler, alışveriş bağımlısıdırlar,çok ani ve hızlı hareket ederler yaptıkları hiç bir işide tamamlayamazlar,hep kendilerini haklı görüp adil olmayı abartırlar. Bencil, hükmedici,kendilerini beğenmiş yapıları vardır,her konuda bilsin bilmesin tartışırlar ,kişiyi bilgileri ile yenemez ise öfkelenir kavga çıkarırlar. İçki içme,o kız sana göre değil, mantonu giy üşürsün hasta olacan gibi bilmişlikler taslar. cinsel hayatlarında güce takıntılı olduklarından sadistliğe giden davranış sergilerler, cinsel paylaşımdan çok ben çok iyiyim bu konuda derler.

Ruhtan çok ego ön plandadır. “sen erkeksin tabiki yacaksın, konuş kızım konuş, bak biri sana laf atarsa sende at,aa benim kızım prenses kimse ona laf söyleyemez,benim oğlum paşa ne istiyorsa yapar” kodu ile yetiştirilen çocuklar ben değerliyim diğerleri değesiz inancındadır ve bu çocuklar ben merkecil olup,büyüdüğünde anne baba bile onun her istediğini yerine getirmeye zorunlu olacaktır. Kısaca az çalışırsa yönetilen fazla çalışırsa yöneten kişiliktir.

DENGELİ SOLAR PLEKSUS

Sorumlukluklarını zevkle yerine getiren,düşündükleri ile yaptıkları birbirini destekleyen yapıdadırlar, öz güvenleri yerindedir.Sosyal yaşamlarında kendilerine büyük sevgi ve saygı beslerler,herkesede saygı duyarlar.Neşeli ve sosyaldirler,pratik,becerikli,yeteneklidirler,enerjik yapılar vardır,her girdikleri ortama ayak uydururlar,hayvanları koruyan,çocuklara sevgi dolu bakan,dost canlısıdırlar, hiç bir ortamda çekinmezler en çok dikkatide onlar çekerler.

Cinsellik onlar için haz değil bütünleşmedir.başardıkları her şey onlar için haz değil neşedir.pozitif bir yapıdadır. İlk 3 çakra tıpkı bir ağacın kökleri ya da bir binanın temeli gibidir, enerji bedenimizin olduğu kadar fiziksel bedenimizin de temelini oluştururlar. Göbek çakrasının ilginç işlevi de aslında kalp çakrasının görevi olan solunumdaki rolüdür. Akciğerler kalp merkezinde olsalar da diyafram, akciğerlerin altında olan kaslar göbek bölgesinde yer almaktadır.

Akciğerlerinizden nefes almayı bırakıp karnınızdan nefes almaya başlayın. Çünkü nefes alışverişinizin uzunluğu ve derinliği sizin ruhunuzun karşınızdaki insan üzerindeki etkisini belirleyecektir.

Başlangıç için aşağıdaki egzersizi kendinizi zorlamadan yapın.

• Ayakta dik durun, kalın, sert kapaklı bir kitabı karnınıza, göbek deliğinize bastırırcasına açık olarak tutun.

• Nefes alırken karnınız kitabı ileri doğru itsin.

• Nefesinizi verirken karnınız boşalacak ve sırtınıza doğru kitabı içeri itin.

Bu egzersizi günde 3 dakika yapabilirsiniz, daha sonra da farklı tekniklerle birleştirebilirsiniz.

Nefesle kararlılık yeteneğinin ilgisi: nefes alış-verişinizde kararlı olursanız her konuda kararlı olursunuz. Önemli bir iş için hareket etmeden önce ne yaparız?

Önce derin bir nefes alıp sonra harekete geçeriz.

YEDİKLERİNİZİ, GİYDİKLERİNİZİ YA DA EN ÇOK YAPTIĞINIZ BİRŞEYİ DEĞİŞTİRDİĞİNİZDE TÜM HAYATINIZ DEĞİŞEBİLİR.

3. Çakranın diğer duygusu da öfkedir. Öfkenin bedende kendini gösterdiği ilk yer karaciğerdir. Karaciğer, inanılmaz bir endokrin bezidir ve kelimenin tam anlamıyla kanımızdaki zehirleri atmak için ustalıkla tasarlanmış bir filitredir. Çok öfkeli birisi için ‘’çok aksi’’ veya ‘’safra ile dolu’’ gibi tabirler kullanırız. Safra, öd . çakradaki karaciğerin ürettiği bir maddedir. Kızdığımızda sinirden karnımıza ağrı girer veya midemiz bulanır. Annemizin kalıplaşmış pekçok bedensel ve duygusal alışkanlığı ana rahmindeyken bize geçer. Bu arada onun nefes alış-verişini de doğduktan sonra taklit ederiz. Bu yüzden yoga ve nefes teknikleri üzerinde bilinçli olarak kendimizi eğitip, karından nefes alıp vermeyi yaşadığımız her ana geçirmeliyiz. Sadece nefes ve yoga çalışarak kronik sırt, boyun, beden ağrılarından kurtulanların sayısı az değildir. Öfkenin bedende kendini ilk gösterdiği yer karaciğerdir. Karaciğer endokrin bezidir ve kanımızdaki zehirleri atmak için iyi bir filtredir. Siroz, alkol veya uyuşturucudan olduğu gibi hissettiğiniz abartılı acı ve öfkeden de oluşur. İş stresi nedeniyle karaciğerin kötü çalışması sonucu hepatit oluşabileceği gibi. Karaciğer için pancar ve pancar yaprağı ya da pancar suyu (günde 50-6- cl), her tür turptan, özellikle Japon turpu yemek, yogi çayı içmek önerilmektedir.

BASTIRILMIŞ ÖFKE KENDİNİ HASTALIK OLARAK DIŞA VURUR. KARARLILIK, KURTULUŞTUR.

İrademize hâkim olamamız ve düşüncelerimizle eylemlerimizin farklı olması bu çakranın düzgün çalışmasının önündeki en önemli engellerden biridir.Üçüncü çakra etkin olmadığı sürece, kişi sanki bir zindanda gibi yaşar. Hayat ona hiçbir şey ifade etmez. Üçüncü çakrası iyi gelişmiş bir insan genellikle enerji dolu, düzenli ve amaçları doğrultusunda sağlam adımlarla yürüyen kararlı biridir. Üçüncü çakrası uyarıldığında insanın karşısındaki insana bir mesaj vermek için

konuşması gerekmez; genellikle bu kişinin varlığı bile kendi başına oldukça yüksek sesle konuşur. Bunun yanında güçlü bir iradeye, kararlılığa , büyük bir kişisel güce ve dayanıklılığa sahiptir. Göbek deliği merkezi gelişmemiş, zayıf bir insan, dağınık,konsantrasyon eksikliği çeken, düşüncelerini gerçeğe dönüştürme enerjisi olmayan ve sürekli olarak hayat ve hayatın kendisine sundukları ile hayal kırıklığı ve öfke yaşayan biri olarak görünür. Karaciğer bize sorun çıkarmaya başlamadan önce uzun süre dayanabilen bir organdır. Hepimiz, karaciğer sirozunun, genellikle fazla içki içmek ya da uyuşturucu alışkanlığından ileri geldiğini biliriz; aslında bu durum, zehir olan maddeleri yıllar boyunca bedenimize yüklemememizden sonra oluşur. Sonunda karaciğer bu ağır işi yerine getiremez ve aksamaya başlar. İnsanlardan sürekli olarak duyduğumuz şey, öfkeleri ile nasıl baş edeceklerini bilmedikleri için içki içtikleri ya da uyuşturucu kullandıklarıdır. Ana rahminde göbek kordonu yoluyla besinlerimizi buradan alırız.

Bu merkez, biz doğduktan sonra da güçlü bir enerji kaynağı olmaya devam eder. Ve etkin duruma geldiğinde kendimizi daha canlı ve güçlü hissetmemizi sağlar. Dayanıklılığınız, kaslarınızın gücüne bağlı değildir. ne kadar derin soluk alıp verdiğinize bağlıdır. Nefesinizin uzunluğu ve deriniliği ile dayanıklılığınız doğru orantılıdır. akciğerlerinizden nefes almaktan vazgeçin ve karnınızdan nefes alıp vermeye başlayın. Nefes alış verişinizin uzunluğu ve derinliği sizin ruhunuzun, karşınızdaki insan üzerindeki etkisini belirler. Eğer, karın kaslarınızı nefes alıp verirken tamamen serbest bırakırsanız, diyaframınız açılır ve akciğerleriniz belki de yıllardan beridir ilk kez tam kapasiteyle dolar. O an , Tanrı’nın istediği şekilde nefes alıp vermiş olursunuz. Doğru nefes alıp verin, bu sizin doğuştan gelen en doğal hakkınızdır. Eğer nefes alış verişiniz konusunda kararlı olursanız, her konuda kararlı olursunuz. Giydiklerinizi ve yediklerinizi değiştirdiğinizde tüm hayatınız değişebilir. Hoşunuza giden her şeyi giyin ama, eğer giydikleriniz çok sıkıysa ve nefes alış verişinizi kısıtlıyorsa, önceliklerinizi tekrar gözden geçirmenizde fayda vardır. Daha fazla oksijenin, sağlığınız ve hayatınız üzerinde , bel çevrenizin ne kadar olduğundan daha fazla yararı olacaktır. İnsanlar , karın bölgelerinin görünüşü ile neredeyse bedenlerinin bölgelerinden çok daha fazla ilgilenmektedirler.

KALP ÇAKRASI NEFSI MUTMAINE

Hormon Bezi; Timus Bezi İnsan anne karnında kıvrılmış şekilde doğumu beklerken başını kendine eğmiş kalbine bakan ve kalbiyle konuşan pozisyondadır.Bu kalbinden alışveriş yaptığını ve ordan gelenlerle beslendiğiniz gösteriyor.İnsana en iyi dost ve arkadaş yine kendi kalbinden gelen sestir.Kalp merkezinin yeri , fiziksel kalbimize yakın iki göğsün tam ortasındadır. Burası insana bütün manaların indiği, insan bir şeye üzgün olduğunda başını eğip düşünmesi aslında oradan gelecek olan sesi beklediğini gösterir. Kalp merkezi bundan önceki merkezde belirttiğim gibi , mide merkezinin bir üst boyutunu temsil eder. Mide merkezi ne kadar duygularla ilgiliyse, kalp o kadar hislerle ilgilidir. Duygu dışarıdan gelir tetikleyicidir, his deneyimden gelir içeridendir.

Hisler , içimizden gelen sesleri temsil eder. İçimizden gelen sesleri genelde kalbimizden gelir. Allah'ın ayette belirttiği gibi "size kulaklar, gözler ve gönüller verdik" ayetinde kulak ve gözden sonra gönül gelir.

Gönlün yeri kalp merkezininin olduğu yerdir. İçinizden gelen ses size burdan seslenir. Aslında içinizde gelen ses zihninizi susturup kalbinizi dinleyişinizdir. Yani, zihinsiz sorgusuz sualsiz olduğunuz yer kalp merkezidir.Kalp merkezi bizim içimizde o biziz. Başka bir yerde değil. Duygulara değilde hissettiklerimize ne kadar kulak verirsek, o kadar çok enerjimiz, maneviyatımız artar hissederiz. Kalbin rengi yeşildir. Yeşil rahatlığı huzuru dinginliği temsil eder. Hadiste de (Üç şey, göze cila verir: Yeşilliğe, akarsuya ve [helal olan] güzel yüze bakmak.) [Hâkim] Farkındaysanız dinlenmek için, sakinlik için ve kafa dinlemek için yeşil alanları tercih ederiz. Ve bu bizim oralarda dinlenmenin aktif olması, doğal mekanda elektriksel ve manyetik alanın en aza inmiş olmasından dolayı hemde zihnin karışıklığından o kadar uzak olduğumuz anlamına gelir. Bu sakinliği doğada bulduğumuz gibi herhangi bir yerde ihtiyaç duyduğumuzda kalbimize odaklanıp yeşil ışığın arttığını düşündüğümüzde otomatik olarak bu dinginliğin içine akarız.

Kalp merkezimiz bizim iki kolumuzun tam ortasında birini kucakladığımızda iki kolumuzla sararken bastırdığımız yerin tam merkezidir. Birine sarılırken birini kucaklarken hep kalp merkezimiz aktiftir.Aslında onları kollarımızla sararken kalbimizle sararız.Kollar ve eller kalbin uzantılarıdır. Beyinden önce kalbin uzantısıdır. Kalpten uzayan kollar ve eller kalbin hissettiği ve duyduğu sevgiyi hayata aktarabilmesinin aracıdır.İkinci planda beynin uzantısıdır.Bu çok önemlidir.Beynin uzantısı daha ziyade kulaklar, gözler ve ağızdır. Bu fark anlaşıldığında gözler kulaklar ve ağızın dışarıya açık ve tetiklendiğini, kalbin içeriden tetiklediğini anlarız. ve başımızdaki bu algısal organlarımızın aslında kalpteki manaları hissedecek olan araçlar olduğunu biliriz. Hisler ve yaşadıklarımız bizi bir üst merkeze kendimizden ifadeye hazırlar. Kendi iç sesimiz zihnimiz ve sorgulayıcı tavırdan soyutlandıkça daha duru net ve yalın bir hal alırız. Bu da dilimiz ile dış dünyaya aktarılır.

Kalp bizim kendimize saf ve berrak olarak konuştuğumuz yer, ses ve boğaz ise dışarıya içimizi aktardığımız yerdir. İçte ne varsa dışa o yansır. O yüzden Söylediğimiz her şey bizde olanı anlatır. Sadece konuştuklarımızdan bile bilinçaltımızdakileri öğrenip düzeltme imkanımız var. Sözler hem anahtarımız hem de kapımızdır. Sözlerin güzelleşmesi için kalp merkezinin açık olması gerekir. Kalbin elementi Havadır. Hava, basınç yoluyla harekete geçiren rüzgarın izcisidir. rüzgar izcisi , kalbin niteliklerini hava ile alır alıp verdiğimiz nefesle önce enerji alanımıza sonra bedenimize yansıtır. İçimizden geçenler yoğunlaşırsa sözlerin frekansıyla etrafımızda yayılır. Bu da bizim ruh halimizi belirler. Kalp merkezi, fiziksel olarak akciğerleri ve böbrek üztü bezlerini etkiler. Ve hava aldığımız nefesle birlikte akciğerlerimize dolar. ciğerlerimiz kalbimize masaj yapar ve hava ile irtibatını haber verir. Heyecanlandığımızda hzılı hızlı nefes alırız, korktuğumuzda nefesimizi tutarız , ağladığımızda iç çekeriz,koştuğumuzda nefes nefese kalırız,hıçkırdığımızda nefes yutarız , üşüdüğümüzde buğu yaparız. Yani tüm hayati fonksiyonlarımızda nefesle gelen hava bize güç verir. Hislerimizle

birebir bağlantılıdır. Duygu durumuna göre vücudumuza giren hava bize hayat verir.

1.2. ve 3. çakralar : Alt (maddi) çakralardır. 4. Çakradan itibaren frekans yükselir ve manevi çakralar başlar. Bu çakra iyi çalışırsa hastalıklı ya da acı çeken bölgeye enerji göndererek o bölge iyileştirilir. Öfke, kızgınlık, nefret ve kırgınlık burada nötrleştirilir. Kalp çakrasının enerjisi çok kuvvetlidir ve açıldığı zaman başkaları üzerinde de iyileştirme özelliği gösterir. Yeşil renk tedavi ve uyumun rengidir. Kalp çakrasında problem varsa sevgi ile ilgili sorunların varlığı görülür. Tüm kalp hastalıkları sevgisizlikten ya da sevgi ile ilgili problemlerden kaynaklanır. İnsanlar sevgiden bahsederler ama gerçek sevgiyi çoğunlukla bilmezler. Hep beklentiler doğrultusunda severler. Sevilmek için önce sevmeyi bilmeliyiz. Kendini sevemeyen, kimseyi sevemez. Sevgi emektir. Sevgi özveridir. Sevgi koşulsuzdur. Kendimizi seversek, yalnızlık ve sevgisizlik çekmeyiz. Koşulsuz sevgiye en yakın örnek anne-evlat ilişkisidir. Çünkü anne onun, kendisinden bir parça olduğunu bilir. Bütünün içinde herkes Yaradan'ın çocuklarıdır ve bütündür. Ayrım yapmadan Yaradan herkesi sever. Bunun farkında olan kişi içinde huzur ve sevgiyi dolu dolu hisseder. Huzur; tek gerçeğin sevgi olduğunu bilmektir. Kalp çakrasının normal çalışması halinde kişide, şefkat, yardım etme duygusu, yargılamadan, beklemeden, koşulsuz sevme eylemi gözlenir ve ilahi sevgi yaşanır. Şifa verebilmek içinde kalp çakrasının açık olması gerekir.

KALP ÇAKRASI AZ ÇALIŞIRSA

Sürekli acı içindedirler, terk edilmiş,ona yalan söylenmiş yada terk edilmişlerdir .Kendilerini sevmez,değer vermez, önemsemezler, kendilerini olumsuz yönde eleştirirler, sen yapamazsın, bunu hak etmiyorsun gibi sözlerle kendilerini güdülerler. Bu kişiler genellikle çocukluklarında aşırı derecede aşağılanmış ,cinsel istismara,şiddete ve tecavüze uğramışlardır.Büyük bir tramva atlattıklarından sürekli kendilerini suçlarlar,ailesi tarafından yeterince sevilmemiştir, arkadaşları onu hep kıskanmıştır ,sevgileri için çok fedakarlık yapmalrına ragmen yaranamamışlardır.

Bir daha asla bunu yapmayacağım der durur. Fakat kısa bir süre sonra ufacık bir sevgi kırıntısı almak için herşeyi yaparlar, onları eleştirince hemen kendilerini acındırırlar.İş hayatında başarılı özel hayatlarında hep üzüntü içindedirler , sürekli onaylanmak isterler.Bu nedenle de fedakarlık yaparlar , cinsel enerjileri fazladır buda sevdiklerini ellerinde tutmak istemelerinden kaynaklanır.Aslında cinsel hayatları yok denecek kadar azdır. Özgür olmaktan korkarlar mutlaka birilerinin himayesinde olmalıdırlar , o kadar kıskançtırlar kişi kişiyi boğarlar.

Aşırı bağımlıdırlar,kendi adına pek birşey yapmak istemezler,ya çok az yada fazla yerler,sağlıksız beslenirler.Samimi ve içten görünse bile insanlarla aralarında bir duvar vardır, evcil hayvan sahibi olup ona insan gibi davranırlar. Sevdiklerini kaybetmemek için çok verici davranırlar çünkü kendi başlarına kalmaları korkunç bir şeydir.

KALP ÇAKRASI FAZLA ÇALIŞIRSA

Suçluluk duygusu azalır abartılı bir sevgi duygusu gelişir , korku heyecan ve endişe içindedirler. merhametsizdir, nefret duyguları artmıştır.Sevgi dengesizdir,zarar verici, hükmedici, fazla sahiplenici, ve aşırı kıskançlığa neden olur.duyduğu sevgi nedeniyle ona herşey hakmış gibi gelir.çok gerginlerdir, sürekli hastalık yaşar, hastalık hastası denilen durum, sürekli taktir görmek ister, neşeli gibi davranır ama hüzünlüdürler.Süreki şikayet eden ve abartan birini görürseniz, kalp çakra hızlı çalışıyordur. Aşırı gergindirler insanları hayatlarında tutabilmek için güç, para, cinsellik gibi öğeleri kullanırlar.Fazla sahiplenici, hükmedici, aşırı kıskanç bir kişilik oluşur , başkalarını kontrol etme isteği artar.Beğendikleri kişiyi kazanmak için kendilerini geliştirirler, bu nedenle felsefi görüşleri, hobileri, meslekleri sürekli değişebilir.Çocukları çok sever ama çocuk sahibi olmak istemezler isteselerde bu başkasını etkilemek içindir.İnsanlar ona borç vermek zorunda, onun işini yapmak zorunda, insanlar onu sevmek zorunda gibi hisseder ve davranırlar.

Sürekli taktir görmek isterler, genellikle neşeli davranırlar ama içleri mutsuzdur.Olmak istediği karakter gibi davranırlar, sürekli şikayet eden ve abartan kişi görürseniz kalp çakrası fazla çalışıyor demektir. Cinsel güç aynı zamanda maddi ve manevi güç olduğu için çok hırslıdırlar.Çok sık ruhsal sıkıntıya düşer çok çabuk hastalanırlar. Yalan söylemek kalp çakrasını dengesizleştirir, yalan söyler inandırırsa hızlanır, inandıramaz ise yavaşlar. Sevgi, korkunun tersidir,minnettarlık, korkudan kurtulmanın ilk adımıdır. Nasıl konuşacağınızı, ne tür titreşim yayacağınızı bilirseniz, ’’ben’’ ve ‘’sen’’ değil, ‘’ biz’’diyen titreşimler yayarsınız.

KALBİNİZ, BAŞKALARINA AÇIK DEĞİLSE, SİZE DE AÇIK OLAMAZ

Karşınızdaki kişinin siz olduğunuzun farkına varmak işinizi kolaylaştırır. Minnettarlık duymayı günlük hayatımıza geçirmek zorundayız. Günün her saatinde, evde, işte, çarşıda kısaca nerde olursak olalım, düşmanca duygularımız uyandığında nefes egzersizi (burundan al-ağızdan ver, burundan alburundan ver) yapalım. Eğer kötü bir insan veya olayla karşılaşırsanız, Allah’a öyle olmadığınız için şükredin, iyi bir insan veya olayla karşılaşırsanız, iyi bir şey gördüğünüz için ve o kişi siz de olabileceğiniz için Allah’a şükredin, teşekkür edin. Kalp rahatsızlıklarının, akciğer hastalıklarının ve göğüs kanserinin bu bölgede olduğunu bilirseniz korku ve bağımlılığın neden olup insanı nasıl öldürdüğünü anlarsınız. Hayatta işe yarayan iki güç vardır: Sevgi ve Korku, bir madalyonun iki yüzü gibidir. Korku duyduğunuzda bununla baş etmeniz gerekmektedir. Korkudan minnettarlığa geçiş için ruhsal ve bedensel çalışmalar yapmak, hayatınızı ve sağlığınızı daha iyiye gidecek şekilde değiştirecektir.

KALP ÇAKRANIZ DENGEDE İSE

Herşeyi olduğu gibi kabul eder, affeder, sever, fanatikliği ve aşırı davranışı yoktur.Ruhsal yönden gelişmişlerdir.boyun eğmez, üstünlük taslamazlar.Hayat, aşk, ev, cinsellik ilahi ve kutsaldır, hayatı kolaylaştıran bir yapısı vardır.

Misafirperverdir, çok fazla eşi dostu vardır, iş hayatında iyi bir elemandır ama yönetici olamaz ama uzun süreli aşk ilişkileri olur.

BOĞAZ ÇAKRASI NEFSI RADIYE

Hormon Bezi;Timus Bezi .Boğaz merkezimiz beşnici merkezimizdir. Boğaz çakrası, boğazın üstünde hem troid ve paratroid bezlerine hem de gırtlak, boyun, ense, ciğer, broşlar, kulaklar, yemek borusu, ses telleri, çene, dişler, akciğerlerin üst kısmı, omuz ve kollara hayat sağlar. Bu çakra konuşma merkezi ve duymayla ilgilidir Bu çakra; iletişimin, ifadenin merkezidir, alt çakralarla taç çakra arasında bağlantı kurar. Boğaz çakra Yaradan'ın flütü olarak adlandırılır. Varoluşun üst aşamalarına geçiş kapısı olan bu merkez, üst boyutlarda ve yükselmiş üstatlar arasında kişinin kendini ifade etmesinde aracıdır. Dış dünyaya açılan bu çakra, varoluşun seste yankılanmasıdır. Yaradan'ın flütü, düşünce ve duyguları ses vibrasyonuyla dışarıya iletirken; kulaklar, dışarıdaki iletiyi içeri alır. Hem içe hem dışa açılma özelliği taşıyan tek çakra boğaz çakrasıdır. Boğaz çakrasının arzuyla gerçekleştirdiği konuşma, kalbin tatlı melodisini taşımalıdır. Bu enstrümanı, iletişim zinciri içinde sesle etkileşen düşünceleri olumlu ve güzel değerleri ifade etmek için kullanmak gerekir. Dışarı açılan bu enerji kapısı, virüs ve bakteri gibi negatif enerjilere bekçilik görevi yaparak, bedeni beklenmedik misafirlerden korur. Aynı zamanda, solunum yoluyla alınan zehirli maddelerin süzgecidir. Hava kirliliğine neden olan endüstriyel duman ve gazlar, bu çakrayı olumsuz etkiler. Sigara bu çakrayı tahrip eden nedenlerin başında yer alır. Bu çakranın uyumlu çalışması durumunda duygularımız, düşüncelerimiz ve iç bilgeliğimiz özgürce ifade edilir. Konuşma ve yaratıcılık tamamen açıktır. Diğer insanların düşünceleri sizi yolunuzdan saptırmaz. Bağımsızlık ve özgürlük korunur. Bütünlük duygusu hissedilir. Gülmek, eleştirinin barınmadığı espri yeteneğini geliştirmek, sevginin gücünde kalmak, hoşgörü ve nötr kalmak, "lütfen" ve "şükran" sözcüklerini kullanmak bu çakranın enerjisini yükseltir. Bu çakra iyi çalışmadığında ise, duygular ifade edilemez, bastırılır, derin konuları ifade ederken boğaz düğümlenir. İnsanlardaki iletişim kopuklukları bu çakranın problemli olmasından kaynaklanır. Bu çakrada sorun olduğunda, diğer insanlardan daha kolay grip olunur.

Boğaz çakramız fikir, sembol ve iletişim dünyasına geçiştir. İlk üç çakra maddi varoluş ve kişilik ile ilgilidir. Kalp çakra üst dünyalara geçiş noktası, ruh dünyasına açılan kapıdır. Boğaz çakrası yedinci çakra olan Tepe çakrasına kadar bilinç seviyesi artarak ruh ve özdeksel olmayan varoluş konularına odaklanır. Sonuç olarak üst üç (Boğaz, Alın çakrası ve Tepe çakrası) çakralardaki bilinç daha arınmış, ince ve manevi olur. Boğaz çakrada kişi iç enerji, ses ve ışık dünyasına geçtiği gibi, sözcükler ve düşünceler ile de cehaletin karanlığını aydınlatarak bize çatışmaların çözümü ve öteki ile uzlaşmanın yolunu gösterir. Alt üç çakradaki (Kök, Sakral ve Solar Pleksus) bilinç esas olarak düalistiktir, sen ve ben arasında açık bir ayrım yaparlar. Ayrıca insanları ve durumları ya iyi ya da kötü olarak tanımlama eğilimindedirler. Kalp çakraya girdiğimizde anlayış pek fazla değildir fakat boğaz çakraya doğru olan yolumuzda iletişimimiz gittikçe evrensel bir hal almaya başlar.

Sözcüklerimiz insanları anlayış ve sevgide birleştirdikleri için daha büyük önem kazanırlar. İnsanlar artık yalnız iyi ya da kötü olarak değil mutluluktan kaçmaya ya da onu bulmaya çalışan kişiler olarak görülürler. “Arınma” sözcüğü boğaz çakranın özü olan düşünce ve değerlerin arınmış ve mükemmel olduğunu, boğaz çakraya ulaşan kişilerin ise manevi ideallerin arılık ve mükemmeliyetin olduğunu ifade edebildiğini gösterir. Yargılamak, ego yelpazesinde bulunan kibir, ben merkezcilik, kuşku, öfke, nezaketsizlik, maddesel gücün peşinde olmak çakrayı tıkar ve ona zarar verir. Çekingenlik ve suçluluk duygusu bu çakrada gerginlik yaratır. Bütün dört element birleşir ve boğaz merkezinden dışarıya yansır. Boğazımızda ses tellerimiz vardır.Boğazımızdan ifade ettiğimiz her şey içimizden yansıyana göre şekil alır ve şekillenir.

Konuştuklarımız ve sözlerimiz hem bizim hayatımızı hem de başkalarının hayatını şekillendirir.Bu şöyle olur, sözlerimiz ağzımızdan çıkmadan önce düşüncelerimize ve zihnimize söyleyeceğimiz şeyler sembol yada duygu yada ifade ifade olarak anlam olarak belirir. Bu beliren şeyler dışarıya yani kendi etrafımızdaki enerji bedenimize ve karşımızdakilerin enerji alanlarına yansıması için enerjiye ve forma dönmesi gerekir.

Bunu da köklerimizden aldığımız düşünce oradan yukarı çıkarken yaşam merkezinden aldığımız güç ve mideden aldığımız duygular ve kalbimizden aldığımız hislerle birleşip nefes yoluyla dışarı çıkar. Nefes , havanın bir sonraki adımıdır. Hava olduğu için nefes alabiliyoruzdur. Aldığımız her nefes dışarıya çıkmak için fiziki aleme yansımak için bir form arar. Bu form düşüncelere dönüşür ve düşünceler sözler ve harfler yoluyla ağzımızdan çıkar. Çıkanlar söz ve sesten çok hava ve nefes yoluyla aktarıldığı, içinhava yoluyla nefes kalemiyle enerji alanına çizilirler. Olumsuz bir söz söylendiğinde , olumsuz bir düşünce bildirildiğinde yada olumsuz bir davranış çıktığında içerisinde taşıdığı enerji hava formuna nefes kalemiyle bu enerji çizilir. Ve holografik olarak söylediğimiz şeyler yazılır ve yaratılır. Bunlar yaratıldıktan sonra, bizimle ilgiliyse bizim bilinçaltımıza ve düşüncelerimize kodlanır. Başklarıyla ilgiliyse hem bize hem de o kişilere bu kodlanır ve aktarılır.

Çünkü sözler ve sesler en açık olan veri transfer alışverişidir. Bu veri aktarımında en çok sözden ve sesten etkileniriz. Boğaz merkezine en yakın duyu araçlarımız kulaklarımız ve dilimizdir. Yani işitme ve tat alma duyusu boğaz merkezine birebir bağlantılıdır. Boğazımız küçük dilimize ve ağzımıza açılır Boğaz merkezi tam bir köprü görevi görür. Öyle bir köprü ki sırat köprüsü gibi, kişinin duygu düşünce inanç ve davranışalarına göre şekillenmiş bir köprüdür. Ne kadar sağlamsa o kadar seri geçilir.Ve bu köprüden geçen aşağı istediği zaman inebilir ama aşağı düşmez. Bu köprü konuştuklarına hakim olan ve sözleriyle üretime geçen beynin üzerinde taht kurduğu köprüdür.Köprü geçişleri ve arasında mesafe olan bir yerden bir yere geçmeyi sağlayan aracı temsil eder. Boğaz merkezimizde; kalp merkezimizden alın merkezimize geçmemizi sağlayan araçtır. Bu araç manevi anlamda artık deneyimlediğimiz hislerin kendi alemimizde neler yarattığını görebileceğimiz ve gördükten sonra şahit olacağımız yere taşır.Şahitlik merkezine geçmek için boğaz merkezimiz tam bir araçtır.

KENDİN OL! Bu çakra ile mümkündür. Özde kim olduğunuz gerçeğine ulaşmanın en harika yollarından biri, kendi sesiniz üzerinde çalışmak ve onu sevmekle başlar. Bu dünya sözle yönetilir ve sözü yüzeysel olan kişi de yüzeysel demektir. Sözler önemsiz değildir. Sözler gerçek güçtür. Tüm evren manyetik bir alandır. Eğer pozitif sözcükler üretirsek sevgiyi, negatif üretirsek nefreti hissederiz. Sözlerimizle olayları gerçek yaparız. Sözlerimizin gücünün ve nasıl konuştuğumuzun bedenimizi, zihnimizi ve ruhumuzu etkilediğinin gerçekten bilincine vararak, yaşantımızı sözlerin gücüyle değiştirebiliriz. Ruhun sesi, bir çan kadar berrak çınlar. Olumsuz bir düşünceye kapıldığınızda, bunu olumlu bir düşünce ile yenin, olumsuzluğun tersini zikir gibi tekrar edin, en iyi sonucu alacaksınız. Bir arkadaşıma ne zaman ‘’hayat nasıl gidiyor’’ diye sorsam hep ‘’gerçekten zor gidiyor’’ derdi: ona bu cümleyi 40 gün boyunca sözlüğünden silmesini sadece hayatında neler olup bittiğini görmesi için bunu denemesini istedim. Bu çok zor bir şeydi. Buna inanmıyordu, ama sonuç muhteşemdi.

NE SÖYLÜYORSANIZ O’SUNUZ

Söylediğimiz sözler önemlidir ve bedenimizde güçlü bir şekilde etkileri görülür, hele kötü ya da sert iseler dokularımızda hücre tahribatına neden olur. Kendinizi kabullenme sevgiyle güçlendirmek isterseniz şu pratiği yapın: "istiyorum" ve "ben varım". Boğaz çakramızı açmak ve doğruyu söyleme yeteneğimizi geliştirmek için bu şekilde belirli sözcükleri tekrarlamak beynimize olumlu duyguları güçlendiren ve hücresel kodlanmamız içindeki eski yaralarımızı iyileştiren mesajlar göndermemizi sağlar. Belirli bir sesi tekrarlamaya dünyanın her yanındaki kültürlerde rastlanır (bizde zikir). Şifa veren sesler: bir doktorun sesi insan sesi veya müziğin tedavi edici gücü ve bedenin %70 i sudan oluştuğu ve ses suda kolayca iletildiği için su sesinin hücresel düzeyde iyileşme sağladığı iddia edilmektedir. Düzenli sesler meditasyon, yoga, nefes çalışmaları. Tüm bu yöntemler gerilimi azaltmada bedeni güçlendirmede ve kişiye huzur vermede işe yaramakta ve hayatları değiştirmektedir. Size acısız bir değişim sözü veren birinin bir yalan satmaya çalıştığına inanın! Bazen değişimle birlikte kayıpların da geldiği yadsınamaz; sizin için sağlıklı olmayan bir şeye yapışmak asla mutluluk getirmez.

Eğer değişim çok hızlı ya da yoğun olursa zamanla bilinç altımız direnmeye başlar. Bazen insanlar bilinçsiz olarak kendi karakterlerinde gerçek değişiklikler yapmak yerine bir başkasını suçlamanın daha kolay ve daha rahat olduğuna karar verirler. Bu ‘’bende yanlış giden bir şeyin aslında nedeni sensin’’ sendromudur. Eğer hayatınızın herhangi bir bölümünde mutsuzsanız onu değiştirebilecek kişi de sizsiniz. Size ne zaman susmanız söylense, boğaz çakranızın bir bölümü kapanır, burnunuzdan aldığınız her temizleyici nefesle boğaz çakranızda açılmaya ve iyileşmeye başlar. Sağlıklı bir diyet işe zevki karıştırmaz; önemli olan dengedir. İyileşme ve gelişmenin zorlayıcı yanlarından biri olan denge yeteneği bedenimizde boynumuzdur. Başımız ve kalbimiz arasındaki dengeyi sağlamak hayat kalitemizin en önemli etkenlerinden biridir ve bu denge sevecenlik, iyilik olarak adlandırılır.

Dürüstlük bir şeydeki küçük gerçeklerden daha önemlidir. Bu, eyleme dönüşmüş dürüstlüktür. Bazen 5. çakranın arkasında meydana gelen özümseme unsuru, kişinin toplum, mesleği ve yaşıtları içindeki benlik hissi ile ilgilidir. Eğer kişi

yaşamın bu parçasında rahat hissetmiyorsa, kendine güven eksikliğini telafi etmek için bu rahatsızlık aşırı gurur ile örtülebilir. Boynun arkasındaki merkez, kişi başarılı, işinde güvenli ve yaşam mesleği olarak seçtiği işten tatmin duyuyorsa genellikle açıktır. Eğer kişi zorlu bir meslek seçmiş ve bunda da üstüne düşeni yapabiliyorsa merkez oldukça sağlıklıdır. Kişi profesyonel anlamda başarılıdır ve evrensel alan bu anlamda kişiyi besler. Eğer durum bu değilse kişi elinden gelenin en iyisini yapmamaktadır. Başarısızdır ve bu eksikliği gururu ile örtmeye çalışmaktadır. Daha iyisini yapsa ya da daha çok mücadele gerektiren bir işe girse daha iyi olacağını gizli gizli bilmektedir. Ancak bu kişi ikisini de yapamaz ve altta yatan gerçek umutsuzluktan kaçınmak için gurur ile savunmaya geçer. Aslında hayatta başarılı olmadığını bilir. Muhtemelen kurban rolünü oynayacaktır.

Hayat ona büyük becerisini geliştirmek için fırsatları vermemiştir. Bu gururun salınması gerekmektedir, acı ve ümitsizlik de açığa çıkartılmalıdır. Bu merkezde, kişinin çok istediği bir şeyi yapmak için harekete geçmesine engel olan BAŞARISIZ OLMA KORKUSU da yer alır. Ayrıca kişisel arkadaşlıklar ve genel sosyal yaşam ile de alakalıdır. İlişkiden kaçınarak kişi kendini ortaya koymaktan kaçar ve bir yandan beğenilmeme korkusu, bir yandan da rekabet ve ‘’senden daha iyiyim, benim kadar iyi değilsin’’ türü bir gururu barındırır. Reddedilme hislerimiz içerden kaynaklandığından ve sonra biz onları diğerlerine yansıttığımızdan reddedilmekten kaçmak için diğer insanlardan kaçınırız. Arzuladığımız mesleğe girme şansını kullanmak, özlediğimiz temasları kurmak ve bu duyguları serbest bırakmak bu çakrayı açma yollarıdır. Boğaz merkezimiz omurgamızı örten boynumuzun sağa sola öne ve arkaya hareket edebildiği tek merkezdir. Sağ sol ön arka dört yönü temsil eder.Bu dört yön dört mevsimi, dört mevsim gecegündüzü, gece ve gündüz ayın dönüşünü, ay ise güneşe çıkar.Güneş hakikati yansıtır.Bu dört yön ayrıca alttaki dört merkezi içinde barındırdığını temsil eder. Düşünce, hayat bulma, duygu, hisleri barındırıp burdan ifade etmeye sebep olur. Namaz bitiminde sağ tarafa ve sol tarafa verilen selam ise tamamen boğaz merkezimizin son dokunuşla açılması ve namazın ardından yapılacak duayla alınan enerjiye hazırlıktır. enerjisi az ise: sessiz, sıkılgan, ön planda olmaktan çekinen, düşünce ve duygularını tam ifade edemeyen, sessiz konuşan, konuşmalarında kelimelerden çok ıiiii iiiii hımmmm gibi sesler kullanan, beni kimse anlamıyor diyen, omuzları düşük kambur duruşlu insanlardır.duygularını ifade edemediği gibi duyduklarınıda yanlış yorumlarlar, yanlış anlarlar yargılanmaktan korktukları için susmayı tercih ederler.güvenilmez ve uyumsuzdurlar, ben gelemem, ben yapmam, yemem içmem diyenlerin boğaz çakraları yavaş çalışıyordur.

BOĞAZ ÇAKRANIZ FAZLA CALIŞIYORSA

Çok konuşan, boş gevezelik eden, gelenekçi, gerikafalı vurdumduymaz, ne istediklerini bilmeyen, sorumluluk almayan, işleri başkalarına yaptırıpsan ki her şeyi kendileri yapmış gibi gösteren tiplerdir.Çok hızlı arkadaş edinirler ama dostluk kuramazlar,hareket ve davranışları tutarsızdır fakat iyi pazarlamacıdırlar.Çok fazla düşünmeden hareket ettikleri için çok özür dilerler ama pek davranışları içten olmadığı için özürleride icten degildir. Dengede ise , uyumlu, yaşamayı seven, dürüst, güzel konuşan, güzel yemek yapar, gezmeyi

çok severler, çok ilginç bilgileri bilir, sevdikleri insanlara orijinal kelimelerle hitap ederler .Zekidir ve hafızaları geniştir, soyut şeyleri kavrama yetenekleri vardır, cinsellik onlar için iletişim şeklidir.

Özgürlükleri onlar için önemlidir,kendilerini ve başkalarını bir konuda sıkmazlar, ahenk ve uyum içinde yaşamak isterler. Bedensel yapıları ne olursa olsun kendilerine güvenirler, al benileri vardır, sözleri ile karşısındakini çok kolay etkileyebilirler.Kendilerini olduğu gibi kabul ettikleri için karşısındaki insanlarıda olduğu gibi kabul ederler, insanlar zorlamaz sıkmaz uyum gösterirler.

ÜÇÜNCÜ GÖZ ÇAKRASI ALIN ÇAKRA (ERDEM VE ŞEKİLLER) NEFSI MARDIYYE

Hormon Bezi; Hipofiz Bezi Alın çakrası düşünce merkezi ve denetimini sağlar, beynin ortasında yer alır. Yüksek zihinsel güçlerimizin, hafızamızın ve irademizin merkezidir. Sinir sisteminin merkezidir. Görme merkezidir. Bilincin geliştirilmesi ve üçüncü gözün açılmasıyla düşüncelerin denetlenmesi öğrenilir. Birçok otorite çakranın endokrin sisteminin yönetici bezesi olan hipofiz bezi ile ilişkili olduğunu söyler. Bu salgı bezi, hemen hemen tüm endokrin işlevlerini kontrol eder. Böylece vücudun günlük işlemlerini, büyüme ve gelişimini etkiler. Çakranın temel duygusu bilgeliktir. Çakranın insan varlığı olarak ifadesi; Büyük bir bütünün parçası olma hali (alt çakralarda “ben”(ego) vardı burada BİZ var). Manevi prensibi; Sezgilere güvenmedir. Bu çakra yetersiz çalışılırsa, unutkanlık ve ruhsal gelişimi reddetme, güç gösterileriyle başkalarını etkileme gibi davranışlar ortaya çıkar, algılar bozulur ve bu, baş ağrılarına sebep olur. Aynı zamanda, bağışlayamamak, alın çakrasının tıkanma nedenlerinin başında yer alır.

Affetmeyi başaramadığımız zaman gönlümüzde kalır ve tüm dikkatimizi o insanın veya o olayın üzerine yoğunlaşır. Kin ve nefret, yıkıcı ve kötülüğe neden olan kızgınlık ve olumsuz düşünceler negatif enerji üretir. Bu merkez alnımızın tam ortasında yer alır. Secdenin yeridir. Rengi gece mavisidir. Gece yolculuğu yani isra yani içsel yolculuk yani enine olan yolculukları temsil eder. Bütün yolculuklar bizi içimize doğru götüren bir araçtır. Biz araçta seyahat ederken, beden aracımızda içimizi türlü yolculuklara çıkarıyordur, farketmesekte. ‘Alıp başımı gidiyorum, başını önüne alıp düşünmek, derdi başını aşmak, başıyla beraber kabul etmek, başının üzerinde yeri olmak’ hem çıktığımız yolculuğu hem de saygımızı ifade etmek için kullandığımız deyimlerdir. Başımız ağrıdığında elimizi alnımıza koyarız ya da ateşi çıkan birinin alnına ıslak bez koyarız.

Düşünürken elimiz alnımıza gider. Kısaca, alnımız bizi temsil eder. İnsalığımızı, yaşadığımızı, sorunlarımızı yada mutluluklarımızı. İnsanlığı temsil eder, evet. Çünkü utanılacak bir şey yapıldığında ‘insanlığın yüz karası’ yada ‘alın lekesi’ kalır.’Alnı açık’ olan cesur ve temizdir. ‘Alın yazısı’ kaderin yaşama yansıyan aynası olur, ‘alnımda mı yazıyor’ sözü belli etmediğimiz duyguların ve düşüncelerin bizden okunması olur. ‘Alın teri’miz helalin ve emeğin simgesidir. Alın göz göze gelmesekte her şeyle bağlantı kurduğumuz alandır. Tüm varoluşu belki de alnımızın aldığı sinyaller ve bilgilerle okuruz, tanırız ve biliriz. Üçüncü göz merkezi, fiziki gözlerimiz dışında algımızın açık olduğu anlamına gelen içsel bir gözümüzün olduğu anlamına gelir. Ki biz bunu kalp gözü diye biliriz. Kalbimiz hislere ve algıya beyinden daha açık ve yargısız aldığı için böyle tanımlanır. Bu

merkezi fiziksel olarak etkilediği organ gözlerimizdir. Gözlerimizle yaptığımız her hareket , düşünürken konuşurken insanların yüzüne bakarken bizi yansıtır ve açığa vurur. Bu yüzden utandığımızda karşımızdakinin yüzüne bakamayız. Sevindiğimizde gözlerimiz ışıldar. Üzüldüğümüzde gözlerimiz sızlar. Korktuğumuzda gözlerimiz fal taşı gibi açılır. Cevap veremediğimiz durumlarda gözlerimizi kaçırırız. Heyecanlandığımızda gözlerimizi dört açarız.Ümitsizliğe düştüğümüzde gözlerimizin feri kaçar. Düşünürken gözlerimizi sağ ya da sol üst köşeye odaklarız. Hatırlamak istediğimiz anıları bulup çıkarması için bilinçaltımızı çalıştırırız.

Gerçeği söyleyemediğimizde sağ ya da sol tarafa bakarız. Çaresiz hissedip yardım beklediğimizde aşağı doğru kayar gözlerimiz. Tıpkı bütün bu duygular düşüncelerde olduğu gibi, gözlerimizin yaşadıklarımızla birebir bağlantılıdır. Ve bunlar soyut olduğu için ve içsel olduğu için üçüncü göz merkezimiz tek bir boyutta toplamış ve odaklandığımızda kolayca kendiliğinden çözülmesi için ipucu vermiştir. Gözler kalbten ruha giden ve duygu düşünce hislerin aynasıdır. Dolayısıyla, biz tümden gelim yaparak gözlerimizi herhangi bir sebep olmaksızın sağa, sola, yukarı, aşağı, çapraz ve dairesel hareketlerle çalıştırdığımızda bütün bu merkezde taşıdığımız fazlalıklar kendiliğinde düşerler.Gözlerimizin arkasından beynimize doğru uzanan yolda kesişen ve birleşen nokta üçüncü gözdür. Alın bunun yansımasını taşır. Büyüklerin ve saygı duyduğumuz kişilerin ellerini öptükten sonra saygı ifadesi olarak alnımıza koyarız . Neden olduğunu hiç düşündünüz mü?Çünkü, alnımız insanlığımızı taşıyan sinyallerin toplandığı ve çalışmadığında var olamayacağımız tek yerdir.

Burada bizim sahip olduğumuz değerlerin hard diski yatar. bu hard disk bizi de hayatımızı da kontrol eder. saygı ifadesi ise değer verilen bir şeyle gözterilebilinir ancak, Bu yüzden otomatik sistemli kart okuyucu kapılar gibi elini alnımıza götürdüğümüz kişiyi merkezimiz okur ve büyüğümüzden alacağımız edebi bize kaydeder. ‘Sizi varlığıma sizden aldığım değerli bilgilerle unutmamak üzere tanıtıyorum’ demektir manası. Secde halinde tam sekiz uzvumuz yerdedir. Ayak parmak uçları, dizler, eller, burun ve alın. Secdede en yüce enerji kodlaması ve yüklemesi alından yapılır yani üçüncü göz merkezinden. Varlığımızı Alemlerin yaratıcına en uzun ve saygılı bir şekilde tanıtmak insanlarda daha önemli ve daha güzeldir.’Allahım kendi varlığımı sana sunduğum en güzel hal budur. Tüm merkezlerimle beraber her şeyimi sana veriyorum .Ve her şeyi bıraktım kelimenin tam anlamıyla seninle baş başayım’ deriz .Her rekatın ilk secdesi el öpme yani sevgi, ikinci secde saygı ve Allahın varlığını bedene ve üçüncü göz aracılığı ile ruha tanıtmaktır. Tüm beş merkezden geçtikten sonra köprü geçilir ve üçüncü göz merkezine taht kurulur. Bu tahtın üzerinde tüm bedeni kontrol eden mekanizma arş kurmuştur. Bu arşı melekler yani kendimize deneyim ve denemekle kazandırdığımız bilgiler ve tecrübeler ve yetiler taşır. Bu yetiler ve refleks olarak yaptığımız bildiğimiz her şey bizi kontrol eder.

Bunu eğer üçüncü göz merkezinde ve bir üst merkez olan taç merkezinde olur isek, yönetebiliriz. Eğer değil isek ve aşağı merkezlerde yolda isek ve haberimiz yok orda kaldı isek, bilmeden farketmeden yönetiliriz. Ne ile? Toplum davranışları ve alışkanlıkları ile, aile baskısı ve yönlendirmesi ile, arkadaş tutumu ve yargısı ile

insanların beğenisi ve isteği ile yönlendiririliriz. aradaki fark yönetim ve yönlendirme. Boğazın üzerindeki bu ik merkez yönetici kadrodur. Aşağı bölümler emir alan kadrodur. Kişi ne kadar çaba gösterir ve irade ye ulaşmak isterse o kadar insanlık yolunda adım atar ve ilerler. Bu da kendinden kendine gelinen güzel bir yerdir.Buraya geldikten sonra artık hiçbir şey eskisi gibi olmaz. Yaptıklarımızın hayatımızın hangi yönünü etkilediğini kolayca farkederiz ve düzeltebiliriz. Hayatımızdaki yanlışları, eksikleri, engelleri, düzeltilmesi gereken yerleri kolayca görürürüz.Çünkü şehadet yerindeyizdir.Şahit oluruz önceden gözümüzden kaçan her şeye. Sadece bu alemi değil alemleri izlemeye başlarız. Adaletle kaim olan omurganın kıyamında tüm merkezler şahit olur ki, Allah tektir. Ve yaratılan sisteme şehadet edilir.Allah da onların şahitliğini kabul edip onlara aziz ve hakim olarak tecelli eder. affetmeyi yöneten bu çakra dünyada huzurlu olmamazı ve ruhani yönden gelişmemizi sağlar.affetmek herşeyden daha önemlidir.gerçek şifanın 2 kaynağı vardır.

AFFETMEK , SEVGİ

Aslında affetmek ile affedici olmak farklı kavramlardır. Affetmek, bir yanlışın unutulması için kişisel çaba harcayarak duygu ve düşünce durumunun değiştirilmesidir.Affedici olmak ise herkesin hata yapabileceğini bilmek ve bunun bizimde yaşayabileceğimizi kabul edebilmektir. Üçüncü gözümüzü doğru olmayan inanç kalıpları ve genellemelerimiz tıkar. Ben utangaç biriyim, bana çabuk nazar değer, alkol almazsam, sigara içmezsem rahatlayamam, kötüde olsa seviyorum, baka çarem yok ki, gibi doğru olmayan kabullar 6.çakranın dengesini bozar.Bu çakra dünyevi şeyler pek üretmez , düşünce yapısını etkilediği için diğer çakraların ana enerjilerini etkiler.Diğer çakraların dengesi çok önemlidir ve buranın dengesizliği yoğun baş ağrılarına sebep olur.

Özün hatırlanmasına engel olduğu için boşluğa düşer kişi,bu boşluğu doldurmak için, çok temizlik yapar, sigara içer, alkol alır, çok yer, yoğun bağımlılıkları vardır, alt çakralarında dengede olması için 6.çakranın dengesinin sağlanması için sevgi, şefkat, anlayış, kabullenme, affetme gibi ilahi duygularla öz varlığımızı doyurmalıyız. Altıncı çakra resimler ortaya çıkarır. Bunlar sembolik olabileceği gibi, hasta için çok kişisel bir anlama sahip ya da düz anlamlı da olabilir. Var olan şeylerin (çoktan mevcut olan bir şeyi almaktır)yansımasıdır. Burada resimleri almaktan söz ediyoruz.

Algılamak almak anlamına gelir. İmgeleme ise farklı bir şeydir. İmgeleme süreci, aktif olarak yaratmayla ilgilidir. İmgeleme sırasında zihninizde bir imge yaratır ve enerji verirsiniz. Eğer bu imgeyi zihninizde net bir şekilde tutar ve enerji vermeye devam ederseniz, en sonunda yaşamınızda gerçekleştirebilirsiniz. Böylece o imgeye form ve madde vermiş olursunuz. İmge ne kadar net ve sizin ona yansıttığınız duygusal enerji çok olursa, onu yaşama o kadar iyi geçirebilirsiniz.

ALTINCI ÇAKRANIZ DENGESIZ ÇALIŞIYORSA

Gerçekten içine kapanık, herşeyden korkan, kendilerini tanımayan kişilerdir.Kendileri ile çok uğraşırlar sürekli saç değiştirir, makyaj yaparlar, disiplinsiz ve büyük takıntıları olan kişilerdir.Hayatta sanki hiç bir şeyin önemi yok gibi davranırlar, neden geldim ki bu dünyaya der dururlar.Aşk saçmadır, sürekli geçmişi kurcalarlar, şizofreni hastalarına benzer yaşamları vardır.Zihin çok fazla çalışır, iç sese değilde zihne önem verirler, akıl ve mantıkla yaşar asla esnek olmazlar.

DENGEDE iSE

Neşeli ve sosyal hayatta herşeye, her olaya, her davranışa şefkat ve sevgi ile yaklaşırlar.Bazen olumsuzluğa düşsede , değişeceğine düzeleceğine inanırlar,insanları çok iyi analiz ederler.Dünyayı değiştirmek isterler ,kimsenin yapamaya cesaret edemediğini yaparlar, almadan verebilirler. Paylaşımcı, sosyal hayatı seven, felsefeye ilgileri olan kişilerdir, aşk onlar için mucize, cinsellik ayindir.Bütünlük içindedirler evrimsel gelişim sürecimiz olduğunu kabullenme sürecidir.

TAÇ CAKRASI NEFSI KAMILE

Hormon Bezi; Epifiz Bezi Kafanın arkasında bıngıldağın hemen üstündedir. Bu çakra beyin zarı ve merkezi sinir sisteminin büyük bölümünü besler. Birincil işlevi anlayışı birleştirmek ve tüm düşüncelerin bilinç durumlarını bütünlemektir. Taç çakrası tüm duyuların ve kabiliyetlerin eş zamanlı kılınması, böylece dünyanın uyumlu hale getirilmesinden sorumludur. Taç çakrasında meydana gelen bozukluklar depresyon, akıl hastalığı, öğrenememe ya da düşünce, durum ve insanları kavrayamama sorunu olarak ortaya çıkar. Taç çakrası Hinduların Brahman olarak tanımladıkları bilinç ötesi aşkın bir halidir. Taç çakra diğer görevleriyle birlikte ruh halini korumaya yarayan bir endokrin organı olan beyin epifizi ile ilişkilidir.

Gerçekte çoğu kişi beyin epifizinin sözde Alın çakrasın da olduğuna inanmıştır. Dikkate değer biçimde, epifiz gerçekte ışığa çok duyarlıdır. Kış mevsimindeki gibi ışıktan mahrum kaldığında beyin epifizi sinir taşıyıcısı Seretonin'i tüketen melatonin hormonundan bol miktarda salgılar. Beyin, seretonini mutluluk, olumlu düşünceler gibi duyguları desteklemek ve yoğunlaşma yeteneğini geliştirmek için kullanır. Seretonin ayrıca derin ve dinlendirici uykunun kimyasal temelidir. Bilim, epifiz bezinin işlevini giderek daha fazla anlamaya başladıkça epifiz bezinin de ışıkla uyarıldığı daha açık bir şekilde anlaşılmaya başlandı. Bu da, mevsimsel duygusal bozukluklar (SAD-Seasonal Affective Disoder) çeken insanların neden melatonin üretmediklerini ve düzenleyemediklerini açıklamaktadır.

Yedinci çakra, ışık sayesinde işlev gören bir çakradır. Melatoninin son derece güçlü bir antioksidan olduğunu ve beynimizin yaşlanmasının başta gelen nedeni olan yağ asitlerinin yarattığı tahribatın önlenmesinde yardımcı olduğunu belirtmektedir. Beyin epifizi yeterli ışıktan mahrum kaldığında daha fazla melatonin üretir; bu da seretonin seviyesini düşürür. Bu da mevsim değişikliğine bağlı depresyona (SAD) sebep olur. Bir çok kişi SAD yani mevsim hastalığına kışın

ya da doğal ışıktan geniş sürelerle mahrum kaldıklarında yakalanırlar. Tedavi sadece kişinin güneş ışığına ya da bütünleşik tayf ışıklandırmaya daha fazla maruz kalma süresi ile ilintilidir. Bu epifizin daha az melatonin hormonu üretmesini dolayısıyla da seretonin miktarının artmasını sağlar. Böylece mutluluk duyguları, olumlu hisler, ve sağlıklı uyku sağlanarak depresyon ortadan kalkar. Taç çakra hepimizin geri döneceği hayat okyanusunu temsil eder. Nihai ve tanımı olmayan aşk ve saadet halidir. Taç çakra bir nevi ruhsal odaklamadır. Bu ilahilik bilincidir. Taç çakra açıldığında başın üstünde karıncalanma, titreşim veya dolaşan enerjiler hissi oluşur. Taç çakra uyandığında çoğu zaman olağandışı deneyimler yaşanır. Başın üstüne inen bilinç-üstü bir ışık yaşanabilir, bunun yanı sıra derin bir vecd hali yaşanır. Taç merkezimiz içteki yolculuktan dışarıya adım atacağımız yerdir. Minarenin şerefesidir. Ezan burdan okunur .

Hücrelerimiz buradan emir alır. Birlik ve bilinç merkezidir. Hipofiz ve epifiz bezimizle bağlantılıdır. Namazın sonundaki tesbih ve duada aktiftir. Tepe merkezimiz başımızın hemen üzerinde bebekken bıngıldak oluşumu olan ve kalp gibi atan bölgedir. Küçükken gelişen bu organımız Allahla bağımızın her an olduğunu gösterir. Lailahe illallah bu merkezi yönetir.Birliğe taşınan öz halimiz her şeyi teklik nazarından anlamaya başlar. Artık bir önceki aşamada şahitlik etttiklerimizi burada yaşamaya başlarız. Burası hayatımızda olacak olan şeylerin aklımızdan geçmesiyle gerçekliğe yansıması noktasıdır. İlhamlara en çok burada açık oluruz. ‘Aklıma bir fikir geldi’ deriz, ‘ Biliyorum ama nasıl olduğunu bilmiyorum’ deriz.İçimizden bir şey geçer ve bir bakmışız o kişi aramış ya da karşılaşmışız yada bize o şey hediye edilmiş. Zaman zaman böyle anlar yaşarız ve bu anlar işte taç’ta olduğumuz anlardır. Taç merkezimizin rengi mordur. Mor yüksek bilinci temsil eder. Bu merkezde artık basamaklar bitmiş, içeriden yapılan yatay yolculuk tamamlanmış ve artık dikey olan hızla yükseliş miracına geçiş sağlanır. Keşfettiğimiz bilgiler, yetiler, duyular, hisler gelişir ve ilerler. ‘Kendini bilen Rabbini bilir’ i keşfederiz. Kök merkezimiz nasıl dünya ve fiziki boyutla irtibat kuruyor ise ve geçmişimize ait bilgileri içinde barındırıyor ise, Taç merkezimizde ruhsal boyutumuzla ve görünmeyen alemler ile bağlantı kurmamızı sağlar ve metafizik bilgileri, ilmi içerir. Her türlü ilham ve bilgi buradan gelir.

Kendimiz dışında bize şah damarımızdan yakın olan yaratıcıya açılan kapıdır. Beynimiz içimizdeki arş’ta suyun içindedir. ve %70’i sudur. Böyle olunca suyun iletişim aracı sinyaller ile aktarım olduğundan beynimizde böyle işler. Her nöron ağı ve sinapslar bu transferi sağlar.Bu merkez saçlarımızla bağlantılıdır. Bütün saç tellerimiz alıcı bir anten görevi görür. Tabi negatife kapatmak gerekir. Beynimiz ve bağlantı kurduğumuz alan, sinyaller ile alışveriş halindedir. Vermek almaktır, kuralı buradada geçerlidir. Biz dış dünya ve insanlar, olaylar hakkında ne düşünürsek aynısı bize yüklenir. Eleştiride bulunduğumuzda kendimizde varmış gibi algılar ve bizede yüklenir. Başkası hakkında o yokken olumsuz konuştuğumuzda yani gıybette bulunduğumuzda onun negatif yazılımları bize yüklenir, yoksa bizim pozitif yazılımlarımız ona yüklenir. Bu alışveriş biz farkedene kadar devam eder. Başkasına yardım ettiğimizde aslında kendimize yardım edilmesini hazırlarız yada hayatımızda bir olay farkında olmadan kolayca çözülür Hayallerimizi gerçekleştirmek için açığa çıkan güç buradadır. Ve beynimiz hayal ettiklerimizle gerçekte olanı ayırt edemez.

Ne istiyorsak tadını, rengini, kokusunu, şeklini, görüntüsünü canlandırdığımızda olmaya hazır demektir. Hemen deneyebilirsiniz. Şimdi hayalinizde denizde yüzdüğünüzü imajine edin. Ve dün olduğunuz yeri hatırlayın. Şimdi dikkat, denizde yüzen siz ile dün olduğunuz yerdeki sizi tekrar hatırlamanızı istiyorum. İkiside geçmişte kaldı ve ikisini de hatıra gibi hatırlıyorsunuz. İşte beynimiz bunun ayrımını bilmediğinden bu bize çok büyük bir ipucu olarak verilmiştir. Bazı şeyleri anı zihnimizden çıkarıp yenilerini ekleyebiliriz. Aynı şekilde başarılarımız, keşiflerimiz, alışkanlıklarımız, deneyimlerimiz ve deneylerimiz bir yerde ve bir kişide gerçekleştiğinde dağılarak diğer bilinçlere aktarılır. Bir şeyin cevabını bulduğumuzda bir kaç dakika önce bir başkası bulmuş olabilir. Telepatik olarak haberleşiyoruz. 7.çakra dengede ise tüm çakralar dengededir. öğrenmeyi, öğretmeyi severler, hiç bir inanç fikir kafalarında çatışmaz, empati yetenekleri güçlüdür, yaratıcıdırlar, kelimelerle çok oynarlar, ruhani yolda ilerlemek için çaba sarf ederler. Taç çakra. Diğer adı tepe çakrası. Rengi kristal beyaz. Başın tepe noktasında bulunur. Kafanın üstünde havada durur halde temsil edilir. Saf varoluş bilinci, birlik bilincinin merkezidir. Öteki çakra enerjilerinin kaynağı ve başlama noktasıdır. Burada kendimizi evimizde hissederiz.

TEPE ÇAKRASI DENGEDE İSE

İyi çalışan kişilerin nezaket, erdem, bilgelik ve saflık önemli özellikleridir. Olgun ve sakindirler. Kendisine güvenir ve kendisini sever. Bilinç seviyesi yüksektir, evrensel ruh ve birliği kavrar. Hem normal bir hayat yaşar hemde spiritüel gelişimini sürdürür. Bedenine ve bedeninin ihtiyaçlarına saygılı olur. Güçlü sezgisel yeteneklere sahiptir. Bu çakrası dengeli çalışmayanlar manevi yönünü geliştirmek için çırpınır durur. Beden ile ruh arasında dengesizlikler içerisinde bocalar. Neşesizdir. Kendini boşlukta hisseder, amaçsızdır. Çeşitli korkular, özellikle ölüm korkusu yaşar. korku kişiyi teslimiyetten alıkoyar.Sürekli engellenmişlik hissi yaşar. Bazen çok hareketli bazen içe kapanık olur. Migren, stress, depresyon, manik depresiflik, fanatizm, öğrenmede zorluk vb. bu çakradaki blokajların habercisidir.

ÇAKRALARIN ÖZETI :

BIRINCI ÇAKRA, kuyruk sokumu bölgesindedir. Kişinin içgüdüsel ve en ilkel güvenlik ve yaşamını sürdürme ihtiyacını karşılama güdüsü ile ilişkilidir.

İKİNCI ÇAKRA, insanın üreme ve yaratıcılık üzerinde yoğunlaştığı cinsel organların olduğu bölgededir.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA, göbek deliği ile solar pleksus arasındaki bölgeye karşılık gelir. Enerjinin esas olarak depolandığı bölgedir, bu da niçin gücün, sağlığın ve canlılığın merkezi olduğunu açıklamaktadır. Açgözlülük ve kişisel güç kazanma hırsı bu merkezde tıkanıklığa yol açıp kişisel gelişimi durdurabilir. İlk üç çakra, alt üçgen olarak bilinir. Yogilere göre, dünyadaki insanların büyük bölümünün hayatını yönlendirdiği aşamayı temsil ederler. Burası duygu ve düşüncelerin yurdudur; kişinin hissettiği doğru olarak kabul edilir. Kararlar, o anın gerçekliği ve kişinin temel gereksinimlerine dayanarak alınır, daha yüksek idealleri ya da

değerleri dikkate alınarak değil. Bu nedenle bir Kundalini Yoga öğrencisinin ilk hedefi; enerjisini, bilinç ile ilişkili olan dördüncü çakraya yükseltmektir.

DÖRDÜNCÜ ÇAKRA, ya da kalp merkezi, göğüs kemiğinin bulunduğu bölgede yer alır ve kişinin sevgi ve sevecenliği deneyimleme ve ifade etme kapasitesi ile ilişkilidir. Bu merkezde, kişinin bilinci, çelişkili ve güvensiz duygular yaşamaktan bütün, sağlam ve istikrarlı duygular yaşamaya doğru bir değişim gösterir.

BEŞINCI ÇAKRA, boğaz bölgesindedir ve kişinin doğrudan iletişim kurma becerisi ile ilgilidir. Burası gerçeği yansıtmanın merkezidir.

ALTINCI ÇAKRA, Ajna çakra ya da üçüncü göz noktası olarak ta bilinir ve iki kaşın arasında yer alır. Hipofiz bezine karşılık gelir ve bilgi, bilgelik ve kişinin sezgi gücünün gelişimi ile ilgilidir.

YEDİNCİ ÇAKRA, Shashara ya da onuncu kapı olarak da bilinir ve başın tepe noktasında, yeni doğmuş bir bebeğin başında yumuşak olan bölge diye bilinen noktada yer alır. Bedendeki yönetici bez olan epifiz bezine karşılık gelir ve kişinin kendini tanıması, birliği ve tüm evreni deneyimleme ile ilişkili bulunur. Burası kişinin zaman, mekan ve nedeninin ötesine geçebildiği sınırlandırılmışlığın ülkesidir.

ÇAKRALAR TIKANDIĞINDA NELER OLUR?

Ruhsal, zihinsel ve fiziksel sağlığı dengeleyen çakra enerji noktalarımız, doğru çalışmadığında korku, güvensizlik, köksüzlük, öfke, küskünlük, dünyaya yabancılık gibi olumsuz hisler duyabilirsiniz. Fiziksel olarak sindirim, mide sorunları, tiroid, sinüzit gibi rahatsızlıklar yaşayabilirsiniz. Her çakranın temsil ettiği blokaj belirtisi faklıdır.

- Kök çakrada blokaj olması durumunda güvensizlik, ait hissedememe, dış onay ihtiyacı, sabırsızlık ve önyargı hissedersiniz. Yaşamdan tam olarak keyif alamazsınız.

- Sakral çakradaki dengesizlik kendini bedenini sevmeme, özgüvensizlik, akışa bırakamama, katılık, soğukluk, cinsel problemler ve hormonal dengesizlikler ile gösterir.

- Solar Plexus çakranız tıkalıysa topluluk önünde konuşmaktan çekinir, kendinizi değersiz hissedersiniz. Sürekli plan yaparsınız fakat bu planları hayata geçirmekte zorlanırsınız. Depresyona yatkın olursunuz.

- Kalp çakrasının kapalı olması durumunda hayata esnek bakabilme yetisi, empati, sevgi, affedicilik duyguları azalır. Bunların yerini merhametsizlik, kıskançlık gibi duygular alır.

- Boğaz çakrası doğru çalışmıyorsa hayır demekte, sağlıklı sınır çizmekte ve genel olarak kendinizi ifade etmekte zorlanırsınız. Kronik boyun ağrılarından muzdarip olabilirsiniz.

- Bilgelik gözünüz yani alın çakranız tıkalıysa içgörü kaybı, uykusuzluk, unutkanlık, kafa karışıklığı, algı bozukluğu, odaklanamama gibi problemler yaşayabilirsiniz.

- Taç çakranın tıkalı olduğu derin ilişkiler kuramama, kendini gerçekleştirememe, öz benlikten kopuk hissetme, kendine yabancılık, inançsızlık hissi gibi durumlardan anlaşılabilir.

ÇAKRALARI AÇMA TEKNİKLERİ

Tıkalı çakraları açmak için yoga, meditasyon, reiki gibi pratiklerden faydalanmanın yanı sıra olumlamalar da yapabilirsiniz. Kendinize her gün tekrarlayacağınız olumlu cümlelerin zaman içinde işe yaradığını, çakralarınızdaki enerji akışını sağlıklı hale getirdiğini göreceksiniz. Gelin, her bir çakrayı dengeleyecek olumlamalara ve gündelik basit tekniklere göz atalım.

- **Kök çakra olumlaması:** “Ben yeterliyim. Güvendeyim. Hayattan keyif alıyorum. Dış dünya ile uyum içindeyim.” Kök çakranızı açmak için doğada zaman geçirin, toprakla bol bol temas edin. Evinizi sirkeli suyla temizleyin ve düzenli tutun. Hayvansal protein ve kırmızı sebze meyve tüketin. Dans edin, kendi etrafınızda dönün. Sıcak su torbasıyla uyuyun.

- **Sakral çakra olumlaması:** “Kendimi olduğum halimle seviyor ve kabul ediyorum. Mükemmel olmak zorunda değilim.” Sakral çakranızın blokajını iyileştirmek için su kenarında zaman geçirin. Uzun duşlar alın. Sanatsal aktivitelere katılın. Turuncu renkte meyve sebzeler tüketin ve turuncu giysiler giyin.

- **Solar Plexus çakra olumlaması:** “Güvendeyim. Sevdiklerim ve evren tarafından destekleniyorum. Kendimi seviyorum ve dış dünya da beni seviyor.” Sakral çakranızı iyileştirmek için kendinize ve bedeninize özen gösterin. Evinizde kendinizle başbaşa kalabileceğiniz bir alan yaratın. Papatya çayı için, sarı renkli giysiler giyin. Planlama yapın, ajanda kullanın, sorumluluklarınızın farkında olun. Tahıl, lif, kepek yönünden zengin beslenin.

- **Kalp çakrası olumlaması: “**Kendimi koşulsuz sevgiye açıyor ve affediyorum. Kalbimi kırmış olanları affediyor ve olumsuz anıları sevgiyle uğurluyorum.” Kalp çakradaki blokajı gidermek için her gün sahip olduklarınıza şükredin. Hayvanlarla ve çocuklarla bağ kurun. Evcil hayvan sahiplenin. Sevdiklerinize sarılın, onlarla fiziksel temas kurun. Olayların negatif değil iyi tarafına odaklanmaya çalışın. Yeşil yapraklı sebzelerle beslenin.

- **Boğaz çakrası olumlaması:** “Kendimi rahatça ifade ediyorum. Duygu ve düşüncelerimin kelimelerim aracılığıyla dış dünyaya akmasına korkmadan izin veriyorum.” Boğaz çakrasındaki blokajı iyileştirmenin en iyi yollarından biri yazmaktır. Günlük tutun. Yüksek sesle şarkı söyleyin. Yapmak istemediğiniz şeylere hayır demeyi öğrenin. Ağız ve diş sağlığınıza özen gösterin. Mavi tonlarda giysiler giyin. Sıcak bitki çayları için.

- **Alın çakrası olumlaması:** “Her şeyin farkındayım. Görmem gerekenleri iç gözümle görüyor ve hissediyorum.” Alın çakranız tıkalıysa yoga yapın. Bol bol hayal kurun. Evinizde lavanta, yasemin, palo santo, defne yaprağı gibi tütsüler yakın. Zeka ve hafıza oyunları oynayın. Yabanmersini gibi lacivert, mor renkli besinler tüketin.

- **Taç çakra olumlaması:** “Tüm evrenle bağlantıdayım. Birlik ve bütünlük hissediyor, sürekli destekleniyorum.” Taç çakradaki tıkanıklığı gidermede en etkili yöntem meditasyondur. Her gün yarım saat meditasyon yapın. Dua edin, yüksek sesle mantra söyleyin. Kendinizle en az yarım saat başbaşa kalıp iç sesinizi dinleyin. Klasik müzik dinleyin. Açık havada yürüyüş yapın, bisiklet sürün. Yeterli güneş ışığı alın.

Sağlıklı yaşamın temeli ruh, beden ve zihin bütünlüğüdür. Çakra dengeleme çalışmaları yaptığınızda hem ruhunuz, hem fiziksel bedeniniz hem de zihniniz birbiriyle iletişim halinde ve sağlıklı bir şekilde çalışır. Çakra açma meditasyonu, olumlamalar, yoga gibi teknikler enerjinizin doğru bir şekilde akmasına çok yardımcı olacaktır. Ancak her şeyden önce kendinize değer vermekle işe başlayın. Kendinizi sevin ve bu dünyadaki varlığınızı kutsayın, çünkü çok değerlisiniz.

AURA ALANIMIZ

Aura bedeni çevreleyen elektromanyetik enerji alanıdır. İnsan, hayvan ve bitkilerin etrafını da çevrelemektedir.

Aura tüm tuygu, düşünce, anıların, davranış kalıplarının bulunduğu yerdir.

Evrensel enerjiyi vücudumuza alarak yaşamımızın devamını sağlayan çakralarımız auramızdan aldığımız enerji ile beslenir. Aura aynı zamanda bedenimizin etrafında bir koruyucu kılıf oluşturur. Auramızın güçlü ve sağlıklı olması fizik, ve zihin sağlığımız açısından önemlidir.

Durugörü yeteneği gelişmiş kişiler bu alanı üçüncü göz ile görebilmektedirler.

Semyon Kirlian adlı bir Rus bilim adamı tesadüf eseri aura nın fotoğrafını çekince auranın varlığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Sonra bu teknik kirlian tekniği olarak anılmaya başlanılmıştır.

AURA ENERJİNİ YÜKSELTMEK

7 KATLI AURA;

1-İçten dışa doğru, bedene en yakın birinci tabaka; sağlığı sergiler.

2- Aura’nın ikinci katmanı; güvenliği, esenlik hissini taşır, cazibe ya da itici duyguları sergiler.

3- Üçüncü katman; kişisel güç ifadesini gösterir.

4- Dördüncü katman; kalbi nitelikleri iletir.

5- Beşinci katman; mutluluk veya hayal kırıklıklarının yüksek ya da düşük bant frekanslarını taşır.

6- Altıncı katman; sezgisel mistik özelliklerin ışınımına sahiptir.

7- Aura'nın yedinci katmanı; maneviyatımızla kaplanır ve eterik bir ışıkla parlar. Bu bir "ışık halesi''dir. İlahi olan ile bağın itirafçısıdır. Ancak manevi ışığınızla güçlenebilir. Öfke anında kırmızıya bakan bir renge büründüğü, hastalanınca ise, donuk mat griye baktığı belirlenebilir.

Negatif işlerde bulunanlarda; gri, siyah kırıklıdır. Yüksek enerjili kişilerde; elmas veya zümrüt renkli ve pürüzsüz görünümdedir.

Canlı organizmalar, 300 ila 2000 nanometre arasında bir frekansta titreşim yayar. Bu "biyo-alan" aslında, çakralarla ilişkili olan bir dizi farklı renk bandından oluşur.

25. AURA RENKLERİ VE FREKANSLARI

Mavi 250-275 Hz artı 1200 Hz, Yeşil 250-475 Hz, Sarı 500-700 Hz, Turuncu 950-1050 Hz, Kırmızı 1000-1200 Hz, Mor 1000-2000 Hz, Beyaz 1100-2000 Hz.

Çivit mavi renkte kapişonlu bir pelerin giydiğinizi hayal edin.

Bu Pelerin 3 gözünüzü muhakkak kapatsın .El ve Ayak bileklerinizi kapatacak kadar uzun olsun ve fermuarıyla boynunuzu da kapatsın. Bunu enerji vampirleri dediğimiz, enerjinizi emen insanlarla birlikteyken veya meditasyon yaparken de yapabilirsiniz. Mümkünse doğada yürüyüş yapın,. Ayaklarınız muhakkak toprağa değsin. Güneş alın.

Güneş muhteşem bir arındırıcı ve temizleyecidir.Ya da tuzlu denizde yüzün. Herhangi doğal bir su birikintisinde yüzmek natürel temizliktir.

Kristaller harika birer Aura temizliyicidirler. Bu tip bir temizlik için ben kuartz, siyah turmolin, obsidiyen, selenit, yada herhangi sizi çeken bir kristal parçasını öneririm. Kristali üstünüzde taşıyabilir, boynunuza kolye olarak takabilir, yatağınızın başucunda bulundurabilir yada eviniz herhangi bir köşede bulundurabilirsiniz. Daha güçlü bir şeye ihtiyacım var diyorsanız yere uzanın ve kristali kaş çizginizin üstüne yerleştirin, derin derin nefes alın, kristalden çıkan Beyaz bir ışığın auranızı temizlediğini hayal edin.

Veya; Kristali alıp başınızdan ayağınıza kadar olan enerji alanlarında gezdirin ve bu muhteşem güce sahip bu taşın Auranızı berrak bir su gibi temizlediğini hayal edin.

Işıkla temizlik;

Oturun veya uzanın Rahatlayın ve derin nefes alın. Vücudunuzun bembeyaz çok parlak bir ışıkla dolduğunu hayal edin. Bu ışığın vücudunuzu temizlediğini,

arındırdığını ve pil gibi şarj ettiğini hayal edin. Sonra bu ışığın vücudunuzdaki herhangi yabancı negatif bir enerjinin yerini aldığını hayal edin. Bu histen zevk alın. Bu ışığın sadece vücudunuzu sardığını değil, vücudunuzun etrafını da sardığını ve hatta bir metre çapınızı kuşattığını hayal edin.

Aura renkleri ve anlamları

Aura alanı belli bir aralıkta titreşir. Bu titreşim de kişinin aura tipini veya kişilik rengini gösterir.

Kırmızı: Aktif, Güçlü, Enerjik, Zinde, Rekabetçi, Galip, Seksüel, Tutkulu, Fiziksel Beden ile Bağlantılı.

Turuncu: Yaratıcı, Üretken, Maceracı, Cesur, Duygular ile Bağlantılı.

Sarı: Yaratıcı, Zeki, Oyunbaz, Hafiflik, İyimser, Rahat, Yaşam Enerjisi ile Bağlantılı

Yeşil: Öğretmen, Sosyal, Haber Verici, İnsanları, Hayvanları ve Doğayı Sever.

Mavi: Şefkatli, Duyarlı, Sevecen, Yardımsever, Sezgisel,

İndigo: Sezgisel, Duyarlı, Sadık, Derin Duygular, Üçüncü Göz ile Bağlantılı, Görsel.

Mor: Sezgisel, Sanatsal, Büyüleyici, Modern, İdealist, Taç ile Bağlantılı.

Beyaz: Spiritüel, Üstün, Yüksek Boyutlar, Ruhani ve Fiziksel Olmayan Nitelikler.

Aura'nın şekli

İdeal olarak aura ahenkli yuvarlak ve dengeli bir şekilde olmalıdır. Aura yırtıkları, büyüklüğü ve darlığı, aura delikleri, aura içerisinde koyu benekler, oyuklar ve başka stresli bölgeler mevcutsa bu durum fiziksel ve ruhsal hastalıklara neden olur.

Aura sağlığımızı nasıl koruyacağız ?

Sağlıklı bir aura hayat ve canlılık doludur. Bizi negatif etkilerden korur. Kazalar hariç, bozulmuş bir aura negatif düşünce, ameliyat, olumsuz hayat tarzı, aurayı etkiler ve bozar.

Vücudumuzda bulunan yedi ayrı enerji merkezi olan çakralar vasıtası ile evrensel olan yaşam enerjisini bedenimize ve ruhumuza çekebiliriz. İlk bakışta her biri, birbirinden bağımsız enerji noktasını yönetiyor gibi görünse de aslında öz' de hepsi birbiri ile bağlantılı olarak bedene ve ruha enerji aktarımını sağlar.

Her bir çakranın kendine özgü enerji özelliği vardır. Ve bu enerjilerden herhangi birinde bir blokaj , tıkanıklık enerjisi oluşmaya başladığında ise kişi önce ruhen sonra da bedenen kendini rahatsız ve hasta hissetmeye başlar. Çünkü her bir çakramız ruh ve bedende ayrı ayrı enerji kanallarını temsil eder.

Çakralar bloke olduğu ve enerji akışı oluşmadığı zaman , insan hayatında sürekli tıkanıklıklar, başarısızlıklar, sevgiye inanmama, güvensizlik, merhamet duygularında eksiklik, iç organlar, kas, iskelet sistemi rahatsızlıkları, kısırlık,

psikolojik korkular, kendini ifade edememe, doğruyu söylememe gibi bir çok olumsuz durumuda kişi üzerinde zamanla oluşturur.

Çakra blokajları sadece sonradan değil, en başından beri aileden de gelen sorunlar yüzünden henüz bebeklik ve çocukluk döneminde de oluşur. Baskı altında yetişme şekli, hayatla ilgili olgularda sürekli bastırılma ve özgürlüğün kısıtlanması, yanlış inanış ve öğretilerle de kişi büyüdüğü zaman yetişkinlik hayatında büyük problemlerle karşılaşır ve farkına varamazsa sürekli olarak mutsuz, şükürsüz, öfke içinde geçen bir hayatı yaşamak zorunda kalır.

Dünya çapında saygınlığı bulunan Hearthmath Enstitüsü 1993 yılında duyguların vücudumuza etkisini incelerken şaşırtıcı bir sonuca ulaşmıştır. Kalp etrafında çapı yaklaşık olarak 2,5 metre olan bir enerji alanı fark etmişlerdir. Son derece karmaşık sinirsel bir sisteme sahip olan kalbin, beyinden ve otonom sinir sistemimizden bağımsız yaklaşık 40 bin nörondan oluşan bir ağa sahip olduğu ve çeşitli yollardan beynimizle irtibat içerisinde olduğu sonucu çıkmıştır. Kalbin elektrik akımı, beyinde oluşan elektrik akımından 60 kat daha kuvvetlidir, manyetik alanı ise beynin manyetik alanının 5 bin katıdır. Bilim adamları araştırmalarını derinleştirdikçe, kalbin bu manyetik alanının gücünü inançlarımız, düşüncelerimiz ve korkularımızdan aldığını keşfettiler. Kalbimiz, bütün inançlarımızı, düşlerimizi veduygularımızı, titreşimlerin ve dalgaların kodlanmış diline çevirir ve bunları evrene gönderir.

İsteklerimizin gerçekleşeceğine kalpten inanmayıp sadece istiyoruz diye haykırsak da imgelesek de beyin elektromanyetik dalgalar yayarken, kalbimiz isteğimize yönelik sahip olduğumuz korku, vesvese gibi asıl inançlarımızı beynimizden 5 bin kat daha güçlü bir şekilde yayar.

Hangi duygu ve düşünceler hangi hastalığı tetikliyor?

Kurban hissetme, sevilmeye layık olmadığını düşünme ve değersiz hissetme gibi duygu ve düşünceler uzun süre aşılamadığında bedenselleşerek hastalık haline geliyor. Örneğin kendini ifade etme sorunu yaşayan, kendini yeterince dışa vuramayan insanlarda tiroid hastalıkları sık görülür. Hayata dair olumsuz kodları çok olan insanlarda migren görülür. Sevildiğine inanmayanlarda, sevilmeye layık olmadığını düşünenlerde, sevgi açlığı olanlarda kalp hastalıkları yaygındır. Hayatta kendini kurban rolünde hisseden, hayatından hoşnutsuz olanlarda mide ve barsak sorunları görülür, öfkesini içine atanlarda hassas barsak sendromu, geleceğe ait güvensiz hisseden ve ilerleme korkusu duyanlarda hareket sistemi hastalıkları olur. Yani bel, bacak, diz ve kalça ağrıları yaşar. Toksik duygular, acı veren duygular böbrek sorunlarına yol açar. Mesela iyi insanlar çabuk ölür diyoruz ya, bunun nedeni iyi insanların kendilerini yeteri kadar ifade edememeleridir.

Çakralar kendi içimizdeki odak noktalarımızdır ve gerçek hayattaki ilahi enerjiye bağlantı noktaları olarak ifade edebiliriz. Fakat çoğu kişi bu enerji alış veriş merkezlerini temizleyememiş ya da uyandıramamıştır. Bu nedenle verimli olarak iş göremezler. Reiki enerji uyumlamaları çakra açılmasını böylece saf yaşam enerjisine, ilahi enerjiye olan bağlantımızın kuvvetlenmesine, yaşam gücümüzün artmasına ve bilincimizin yükselmesine kestirme yollardan yardımcı olurlar.

Çakra açma çalışmalarından sonra Açık çakralar ile ilgili kişilerin yaşadıkları sorun olarak ise olumsuzluğa ve acılara açık olabilme ile karşılaşmaktayız. Bu hassas insanlara oluyor. Başkalarının, çevrelerinden çok fazla enerji alıyorlar ve kendilerini nasıl korumaları gerektiğini bilmedikleri için başkalarının acılarını ve depresyon, endişe gibi duygularını kendileri üstlenmiş oluyorlar.

Çakraların açılması için çeşitli çalışmalar tabii ki vardır. Fakat bunları en sağlıklı yollardan gerçekleştirmek istediğimiz için çeşitli yoga sistemleri, enerji yöntemleri, mantralar, sesle terapiler, aktiviteler geliştirilmiştir. Bu şekilde çakralarımızı temizleyebilir ve ilahi enerjiden yararlanmak için içimizdeki pası silmeye başlayabiliriz.

Yedi Çakra temizliği Uygulamaları

İHTİYAÇ. 1. çakra: (omurganın dibinde kök çakra)

Fiziksel olarak hayatta kalma - yiyecek bulma, barınma, korunma, vs. Bu bedensel bilincin seviyesidir. Bu çakranın uyarım sırasında omurganın dibinde garip hisler olabilir. Kaşınma, karıncalanma veya daha güçlü titreşimler veya kuyruk sokumunda çarpma ve çatlamalar. İlk çakra açıldığında, şakti muhteşem bir şekilde yukarıya fırlayabilir. Bu omurgalarda sarsılmalar ve şiddetli ağrılara neden olabilir. Çakralar delinmeye başlandığında bölgelerinde yoğun ısı hissedilebilir.

ARZULAR - 2. çakra: (göbek altında bulunur)

Zevk arama ve acıdan kaçınma (içgüdüsel anlamda cinsellik bu seviyeden kaynaklanır). Bu duygular seviyesidir. 2. çakra uyarımı güçlü cinsel duygulara neden olabilir. Kıskançlık veya nefret gibi önemli negatif duygu patlamaları bu seviyede tetiklenebilir. Kurt, ayı, kaplan gibi vahşi kedi türleri gibi çeşitli hayvanlarla garip ödeşmeler oluşabilir. 2. çakra delindiğinde ani orgazm geçirdim. Bu da hoş bir sürprizdi. Ayrıca devasal bir kaplanın içgüdüleri ve davranışlarını üstüme aldığım geçici bir süreç yaşadım. Bu baş döndürücü ve ürkütücü bir deneyimdi.

GÜÇ- 3. çakra: (güneş sinirağında)

Kişisel güç, erk - ahlak, karar, başkalarına karşı benlik. 3. çakranın açılışı bir bir duygusal sarsıntıya yol açabilir. Çok acı verici bilinçaltı malzeme ortaya çıkabilir. Kusma, ishal, mide krampları, mide bulantısı ve diğer sindirim sorunları bu açılışa eşlik edebilir. 3. çakranın açılışında telepati, durugörü, duru-işitme ve astral varlıkları fark etme ortaya çıkabilir. Yeni uyarılmış bir 3. çakra kişiyi aşırı duyarlı ve psişik hassas yapabilir.

BİRLİK - 4. çakra (kalp çakrası, göğüsün ortasında bulunur).

İlişkiler, paylaşılan deneyimler, benliği aşmak. Bu şefkat seviyesidir. 4. çakra uyarıldığı zaman, göğüste ezici baskı hissedilir. Ben sanki göğsümde bir fil oturuyormuş gibi hissettim ve bu açılışla ilgili tipik solunum sorunları yaşadım. Kalpte ve göğüste titreşimler hissedilebilir. Kalp atışları düzensiz ve aşırı hızlı olduğu süreler yaşanabilir. Kalp krizini andıranlar dahil göğüste her türlü rahatsızlıklar yaşanabilir. Çelişkili olarak sevilenlerden mesafe hisleri 6. çakra açılışının erken evrelerini belirleyebilir. Psişik veya ruhsal şifa yapabilme gücü, psikokenetik güçler (cisimleri uzaktan hareket edebilme gücü) uyarılmış bir kalp çakradan meydana gelir. İstekleri yerine getirme ve yetiler geliştirme de bu çakra açıldığında artar.

İFADE - 5. çakra (boğaz merkezi, yeri boğaz altı)

İlham, iletişimle kendini ifade etme. Bu yaratıcılık seviyesidir. Bu çakranın açılışı çoğu zaman uzun sürür. Boğazlanma ve boğazda sıkışma hissedilebilir. Sanki boğazda bir tümör varmış gibi içsel bir basınç hissedilebilir. 5. çakram açıldığında aylardır sıvıdan başka bir şey yutamadım. 15 kilo kaybettim. Açılmış bir 5. çakra ani seslenmelere neden olabilir. Bunlar garip sesler olabilir, şarkı söylenebilir (bazen bilinmeyen dillerde) veya sanki kendinden gelemeyen kelimeler söylenebilir. Duru-işitme de gelişebilir, içsel sesler veya başkaların düşünceleri duyulabilir. Boğazda (veya alında veya kafa tepesinde) bir delik hissi de olabilir, havanın bu delikten geçtiği hissedilebilir.

AYDINLANMA - 6 çakra (alnın ortasında üçüncü göz yeri)

Soyut düşünce - entelektüel odaklanma. Bu bilgi seviyesidir. 6. çakra uyandığında özellikle gözlerin etrafında ve alında olmak üzere başta muazzam bir basınç hissedilir. Bunlar şiddetli baş ağrılara neden olabilir. Alın yamaçlarında çekilme ve titreşimler hissedilebilir. Gözler aniden şaşı konuma gelebilir veya başın içinde dönebilir. Gözler açık veya kapalıyken göz kamaştırıcı düş veya vizyonlar görülebilir, bazen devasal tek bir gözün dışa baktığı görülür. 6. çakra açıldığında ruhsal rehberler, ilahlar, koruyucu melek veya guru görülebilir. Bu açılışla astral seyahat ve beden dışı deneyimler ortaya çıkabilir.

YÜKSELİŞ - 7 çakra (taç çakra, başın tepesinde bulunur)

Huşu ruhsal odaklama. Bu ilahilik bilincidir. Taç çakra açıldığında başın üstünde karıncalanma, titreşim veya dolaşan enerjiler hissi vardır. Bazıları için kafatası ağarabilir, benim ve başkalarının deneyimlerinde kafatasın tepe kemikleri derinin altında ayrışır ve hareket eder. 7. çakra uyandığında çoğu zaman olağandışı deneyüstü deneyim yaşanır. Başın üstüne inen bilinç-üstü bir ışık yaşanabilir. 7. çakra delindiğinde sıkça samadhi (derin vecd hali) yaşanır.

DÖRT ELEMENT VE İNSAN

Evrenin oluşumu sırasında, evreni Kaos' tan düzene geçiren dört temel güç olan Ateş, Hava, Su, Toprak'tır. Tanrı'nın dört vasfıdır. Aynı şekilde yeryüzünü oluşturan dört element gibi, yeryüzünü de yöneten dört erdem olduğu doğrulanmaktadır.

SU ELEMENTİ

Suyun rengi mavi. Lacivert sonsuzluğun rengi. Su en soğuk ve en koyu olan elementtir. Kışı anlatan soğuk ve nemli doğası olan bu element daha içsel âlemi, duygusal ve sübjektif konuları, his dünyasına ait enerjileri anlatır. Aynı zamanda Tanrısallığa en yakın renk. Yaratılışın ince aşamalarında su sembolü kullanılmıştır. Su, pasif ve dişil karakterli bir enerjidir. Manyetik enerjiyi temsil eder. Su, anne rahmidir. Su, doğurandır. Su, zamandır. Su'dan önce zaman yoktur.

HAVA ELEMENTİ

Hava elementi için "yaşam iksiri" diyebiliriz. Her birimizin yaşamak için havaya ihtiyacı var ve hatta muhtacız. Hava unsuru taşıyıcıdır. Nefesi, chi'yi, tohumu, fikirleri, anlayışı, kokuyu taşır.

Hava için kadim öğretilerde "Rüzgar Baba"da denir. Düşünceyi, aklı, ruhu temsil eder. Hava unsuru, değişimi, dönüşümü, yeniyi sağlar.

Bu unsur tanrısallığın taşınması, yansıtılması gibidir. Dengeli olduğunda diğer elementler arasında da, yeryüzü-gökyüzü arasında da yasa taşıyıcısı, bağ kurucusudur. Bu element size an'a getiren en kolay alıştırmayı içerir. " Dur ve nefesine odaklan! " Bu kim olduğunu unutma der gibidir.

TOPRAK ELEMENTİ

Yeryüzünde var olabilmek ve yaşamın sürdürülebilirliğini sağlamak için gerekli bağları toprak enerjisi aracılığı ile oluştururuz. Maddi dünya ile temasımızı sağlayan bu elementtir. Dünyaya bağlanabilmek, istek ve arzularımızı gerçekleştirebilmek için gerekli olan sabrı, disiplini, pratikliği ve dayanıklılığı bize verir. Yaratım seviyesini yükseltmek için toprağa ihtiyaç duyarız. Doğayla, kendi doğamızla bütünleştirendir. Toprak; an'ın bilgisini aktif etmeyi ve şimdiyi yaşamayı öğretir. Toprak şifadır.Şifa kabul demektir.Şifa karşına çıkan olayın seninle ilgili olduğunu kabul etmektir. Ancak o zaman dönüşebilirsin.Topraklanmak yüzleşmek, kabul etmek, sorumluluğunu alarak elinden geleni yaparak mümkün olur.

ATEŞ ELEMENTİ

"Birlik ateşiyle ben, biz olduk yanarken..."

Yaşam ışıktan doğar. Buradaki temsilcisi ateş elementidir. Hava ile can bulur, toprak ile can verir, su ile ehlileşir. Dönüştürerek cesaretle özün yolunda olmamızı ve yüksek iradeye teslim olabilmemizi sağlar. İçsel ateşimiz bizi derin anlayışa o da görünenin ötesine taşır. Gizli ateşin keşfi dürüstlük ile maddeyi merhamet ve sevgiye dönüştürür. Kendi enerjetik ateşini keşfeden ve kontrol eden her varlık ruh ve maddenin simyasal evliliğini, insan ruhunun içerdiği evrensel gücü, prensipleri ve gizli ateşini keşfetme yolunda ilerleyecektir.

26. İNSAN ‘DA İŞLEYEN MEKANİZMALAR

1. Mekanik bir motordur,

2. Canlı organizmadır,

3. Deneyim merkezlidir .

4. Kozmik bir araçtır.

İnsan’ da yaşayan tüm canlılar ve organizmalar gibi hayatiyetini sağlamak ve sürdürebilmek için enerjiye gereksinim duyar; her türden enerjiyi alır, işler, dönüştürür, kullanır, açığa çıkarır (serbest bırakır); fazlasını da ya tekrar kullanır, ya depolar, ya da atık halinde organizmasının dışına bırakır. Başlangıçta edinebildiği tüm enerji unsurlarını en fazla da hareket ve ısı enerjisine dönüştürerek kullanır, yeni hücreler ve dokular üretir, eskiyen veya harap olanları yeniler. Bu aşamalarda termodinamik yasaları işler, rejenerasyon durmaksızın sürer… Her türden enerji için her bünyenin ve her aşamada farklı bir edinim, işlem, üretim, kullanım, tüketim ve dağıtım kapasitesi vardır.Dilerseniz insan’a bir de böyle bakalım ve sırasıyla irdeleyelim.

1. Mekanik Bir Motor Olarak İnsan:

Vücudumuz öncelikle enerji ile çalışan, mekanik ve fiziksel olarak güç üreten, iş yapan bir makinedir; transformatör, jeneratör ve distribütördür. Yani dışarıdan aldığı mekanik enerji unsurları olan yakıtları (düşük enerjileri) kullanan, onlardan fiziksel ve psişik yeni tür enerjiler üreten (dönüştüren), toplayan (akümülatör), depolayan ve gerektiğinde dağıtımını da sağlayan bir otoprodüktördür.

Mekanik bir motor olma özelliğini kemikler, kaslar, kıkırdaklar, tendonlar, çeşitli mafsal (eklem) ve manivelalar; içinde değişik sıvıların ve sıvılaştırılmış enerji unsurlarının (besin, kan, lenf, mineraller, sıvı ve katı atıklar…) akabildiği çok değişik çap ve uzunluktaki borular, tüpler, kanallar, pompa, piston, kapsül (conta), vana ve kapaklardan, kaldıraç ve tulumbalardan alır. Zaman zaman bazı fonksiyonları yavaşlayabilir; ancak bağlayıcı, plastik, yapıcı ve hayatî enerjileri varolduğu sürece bu çok karmaşık ama mükemmel düzeneğin iyi korunması ve çalışma esnasındaki aksamalarına, kimi zaman da uyarılarına kulak verilerek zamanında müdahale edilmesi gerekir.

Uygun çalışma ortamı oluşturulup enerjisi aksatılmadan sağlandığında bu motor kendi ihtiyaçlarını karşılar, gereken ürünleri imal edip savunma mekanizmalarını güçlendirir, kısmen kendi onarımını yapabilir, olumlu müdahalelerle dayanıklılığı ve esnekliği ile birlikte enerji üretim ve işlem kapasitesi artırılabilir; daha iyi hizmet verecek hâle getirilebilir; bakımı da zamanında, sürekli ve düzenli yapılırsa bütün motorlar ve makinalarda olduğu gibi faydalı ömrü uzatılabilir.

Kısacası bu mekanik motor, en alt düzey kabul edilen “dağılmış” enerjiyi alıp işleyerek önce “yönlenmiş” enerjiye, sonra “bağlayıcı” ve derken “plastik” enerjiye dönüştürerek Mekanik Enerjiler Döngüsü’nü tamamlar . Bunu yaparken de her sonraki tür enerjiyi tekrar tekrar işleyerek, daha üst enerjilerin

hammaddelerini ve yarımamul maddelerini üretmeye devam eder. Yani varoluşumuzun temeli çok karmaşık olan bu motorun işlevlerine bağlıdır. Anatomik ve fizyolojik gereklilikler ihmal edilirse patolojiden kaynaklanan sorunlar ortaya çıkabilir ki bu da ileride mental ve psişik yapımızı ve düzenimizi olumsuz etkileyebilir. Ama bütün mekanik motorlar ve organizmalar gibi insan vücudu da zamanla kaçınılmaz olarak yorulur, aşınır bazı parçaları veya bölümleri eskisi gibi işlev göremez olur, nihayetinde artık çalışamaz hâle gelir ve durur.

2. Yaşayan (Canlı) Organizma Olarak İnsan:

İnsan sadece mekanik bir motor olmayıp, aynı zamanda yaşayan bir organizmadır; ve bütün canlı organizmalar gibi bu sistem de kendi kendine hareket edebilme ve kendini adapte edebilme yeteneği kazanmıştır. ‘Yapıcı’ enerjiden ‘hayatî’ enerjiye, oradan da ‘otomatik’ ve ‘duyusal’ enerjilerin oluşumu ve kullanımına geçilir. Bütün süreçlerde olduğu gibi burada da ancak bir alttaki enerji türünün kullanılıp işlenmesiyle veya onların yardımıyla bir üst enerjiye geçiş söz konusu olabilir. Örneğin hayatî enerjilerin kullanıldığı bu aşamada kendi kendine hareketin ardından, soluma, özümseme ve düzenleme yapabilen bir canlı organizma aşamasına ulaşılır.

Böylelikle vücut denilen organizma bir yandan mekanik bir motor dediğimiz temel fiziksel yapısına kavuşur, öte yandan da hayatiyete geçerek yaşayan (canlı) bir organizma olmaya başlar. Ama henüz yaşamın kendisi olma aşamasına erişememiştir. Yani bir başka deyişle bu aşamada kendi zihni ve genetiği henüz oluşmamıştır. Bizler birer algılayıcıyız . Bizler birer farkındalığız . Biz nesne değiliz.

Bizim hiç bir somut, üç boyutlu nesnelliğimiz yoktur. Biz sınırsız varlıklarız.

Üç boyutlu katı nesnelerden oluşan Dünya; Bizim somutluğa geçişimizi sağlayan bir kolaylıktır.

O, yalnızca bize yardımcı olmak için yaratılmış bir tanımlamadır. Biz ya da daha ziyade aklımız bunun yalnızca bir tanımlama olduğunu unuturuz.

Ve böylece, kendi bütünselliğimizi yaşamımız boyunca pek ender ayrılabildiğimiz bir kısır döngüde tutsak etmiş bulunuyoruz.

Başka bir deyişle;

Tüm bilinçlerin bütünleşmesiyle yaratılmış olan gerçekliğin üstünde ve ötesinde hiçbir gerçeklik yoktur.Ve Holografik Evren; Zihnin sınırsız yöntemleriyle yeniden ve yeniden biçimlendirilebilir.

Solunum, dolaşım, kas-eklem-kemik ve hormon sistemi; nihayetinde tüm bunlara bağlı, zihinsel, ruhsal ve bilinçsel sistemler kendini yenileyerek güçlenir; daha dirençli ve daha düzenli çalışır duruma gelirler. ‘Dinamik denge’, ‘aktif dinlenme’ kavramları hep yaşayan bir organizma olmasının ardından gözetilecek hususlar ve gereklilikler olarak ortaya çıkarlar.

Mekanik bir motor ve yaşayan organizma olan bedenimiz bütün bu beceri ve yeteneklerinin yanında üstelik de başta karaciğer olmak üzere tüm iç salgı

bezleriyle birlikte mükemmel bir laboratuvardır. Ama biz bu gerçeğe gözlerimizi kapatıyor, bütün bunları gerektiği kadar bilemediğimizden onu yeterince sevemiyoruz. Oysa hakkında gerçekte hiçbir şey bilmediğimiz halde o kadar çok şeyi, kavramı ve kişileri sevdiğimizi sanıyor ve böylelikle de kendimizi avutuyoruz ki… Cehaletimizin ilk aşaması buradan başlıyor.

Derken insan, yaşamdaki amaçlarına ulaşabilmek için hakkında eksik bilgiye sahip olduğu bu organizmayı kullanmaya başlar… Ancak zaman içinde örselenen, yorulan ve yaşlanan organizmanın dış etkenlere karşı (virüsler, mikroplar, bakteriler, mantarlar ve başka mikroorganizmalar… vd.) olduğu gibi soğuğa ve sıcağa karşı daha dayanıksız ve örneğin travmalara karşı da daha dirençsiz hâle gelmesi kaçınılmazdır.

3. Deneyim Merkezi Olarak İnsan

Organizmayı, daha sonraki ve daha üst düzey işlevlere hazır olabilmesi için zinde tutabilmenin yaşamsal önemi vardır.

Daha üst boyutlara ve enerji türlerine doğru gidildikçe fiziksel ya da motor algıların yerine doğal olarak duyusal, şuurlu enerjiler önem kazanmaya başlar. Ama bunların dönüşümleri artık daha alt düzeylerdeki mekanik enerjilerde olduğu gibi otomatik veya kendiliğinden gerçekleşmez, mutlaka düzenli ve sistemli bir çaba ile geliştirilmeleri gerekir. Çünkü artık sırasıyla bilginin, aklın, zihnin ve bilincin bu sürece dahil edilmesinin vakti gelmiştir. Bir başka biçimde ifade edersek, fiziksel ya da motor bölümlerdeki aksaklıklar çeşitli semptomlarla kendilerini belli ederler (ağrı, sızı, sancı, akıntı, güçsüzlük… vb), ama duyusal ya da şuurlu enerjinin yetersizliğini ya da yokluğunu fiziksel araçlarla algılayamayız. Mental düzensizliklerin, bozuklukların ve rahatsızlıkların bunları yaşayanlar tarafından (nedenleri ile birlikte) doğru algılanabilmeleri de aynı şekilde bir hayli güçtür. Çünkü durumun nedenlerine olan duyarlılığımız ya kaybolmuştur ya da böylesi bir duyarlılık bilgi, uzmanlık veya idrak eksikliği nedeniyle zaten başından beri hiç oluşmamıştır. Bu durumda doğal olarak henüz ‘şuurluluk’tan sözetmek de mümkün değildir.

Deneyim merkezi olabilmek için, herşeyden önce bu verilerin toplandığı bir ana depolama birimine ihtiyaç vardır. Bu merkez beyindir. Depolanan bu ham bilgileri de beyin, akıl ve zihinle birlikte işleyerek hâfızayı oluşturur. Böylelikle yavaş yavaş basit bilgilenme ve çözümleme yapabilme yeteneği oluşmaya başlar. Ama henüz şuurlu enerjiye geçilmemiştir.

Verilerin toplanması ve değerlendirilerek düzgün bir biçimde depolanmasının ardından, işlenmeleri ve çıkarımlama yapılabilir hâle gelinmesiyle birlikte şuurlu enerjinin oluşabileceği ortam hazırlanmış olur. Entelektüel seviye ve şuur seviyesinin herkeste farklı olması doğal ve olağandır. Ama şu bir gerçek ki şuurlu (bilinçli) enerjiye ulaşıldığında ‘kozmik enerjiler’ dediğimiz üst enerjilerin ilk basamağına da erişilmiş olunacaktır.

Zaman ile bağlantımız düşünce aracılığıyla sağlanır; mekân ile her türlü ilişkimizi duyularımız sağlar; daha üst enerjilerle ve sonsuzlukla olan bağlantılarımızsa ancak bilinçle ve üst-bilinçle sağlanabilir.

Şuurlu enerji kullanılamadığı sürece daha üst bilinç durumlarına ulaşılamaz.

4. Kozmik Bir Araç Olarak İnsan:

Şuurlu enerji durumunda, kendinden önceki veya daha alt seviyelerdeki tüm enerjiler daha doğru ve her bir önceki seviyeye göre ‘daha akılcı’ kullanılıyor demektir. Tabloya bakarsak, aşağıdan yukarıya doğru dokuzuncu sırada yer alan ‘şuurlu enerji’ bir bakıma en kritik eşiktir. Nedeni en önemli bireysel dönüşümün ve kendinden öncekilerle kıyaslanamayacak kadar büyük atılımların burada ve bundan sonraki aşamalarda yaşanabilecek olmasıdır. Yani insanın asıl büyük psişik ve ruhsal potansiyeli burada ortaya çıkar, büyük dönüşümü de buraya ulaşılmadıkça başlayamaz.

Ancak şuurlu enerji ile ‘bütün’ün farkına varılır ve kısmen de o bütünle ‘bir oluş’un mümkün olabileceği anlaşılabilir.

Bir başka önemli husus, bu seviyeden itibaren duyusal potansiyelin gelişmesiyle duyusal enerjinin işlevlerinin hem çeşitlenip zenginleşmesi hem de kalitesinin artmasıdır. Sıradan insan bu aşamadan itibaren sıradışı insan olmaya başlar. Yani duyuları, algıları, verileri işleme ve onlardan sonuç çıkarma kapasitesi artar. Daha yüksek duyusal ve mental özelliklere sahip olunur; otomatikliğin ve içgüdüselliğin yerini bilinçli davranışlar, doğru ve bilinçli bilgiler almaya başlar. Artık her yeni verinin (bilgi) daha rafine ve doğru biçimde işlendiği ve onlardan daha doğru sonuçlar çıkarılabildiği bir aşamaya ulaşılmıştır.

Bu, daha önce algılanamayan, ayırdına varılamayan şeylerin algılanabilir, anlaşılabilir, işlenebilir ve bu süreçten doğru ve yeterli sonuçlar alınabilir hâle gelmiş olduğu; aynı zamanda “farkındalığın” da oluştuğu ve bu durumun farkına varıldığı aşamadır. Bu sayede daha önce bilinemeyenler bilinebilir, görülemeyenler görülebilir hâle gelmeye ve bu durum da giderek süreklilik kazanmaya başlar.

Böylesi bir erişimde, bu aşamaya gelinmiş olması nedeniyle sağlanmış olan kapasite artışından başka ve onunla birlikte, daha alt enerji biçim ve unsurlarıyla hem daha gerçekçi ve doğru (bilinçli), hem de daha hızlı, etkin ve yararlı ilişkiler kurulmasını sağlayan bir iletişim ağı tesis edilebilmiş olmasının etkisi vardır. Örneğin salt bir yakıştırma ve kıyaslama olarak düşünürsek, yapıcı enerjilerde enerji gereksinimi ve kullanımı kilobyte ile sınırlıysa, hayatî enerjiler aşamasında gereksinim megabyte’a, otomatik enerjilerde gigabyte’a, duyusal enerjilerde hem ilişkiler hem de kapasite kullanımı terabyte’a çıkar. Şuurlu enerji aşamasından itibaren yavaş yavaş sınırsız kozmik enerjiye doğru açılım gerçekleşir; bir yandan onu ‘kullanmaya’ başlarken, bir yandan da ona ‘katılmaya’, yani ‘bir olmaya’ başlarız. Kozmik enerjide artık kilo/mega/giga/tera sınırlamalarından yavaş yavaş ve gelişiminiz ölçüsünde kurtulmaya başlarsınız. Aydınlığınız gittikçe dışavurmaya başlar, böylelikle çevrenizi ve başkalarını da aydınlatırsınız.

Ama burada bile hep kaçınılmaz olarak kalan, ya da gerekliliğini sürdüren birşey vardır. Ne kadar üst enerjilerle çalışırsanız çalışın, alt enerjilere de ihtiyacınız daha uzunca bir süre devam eder. Onların oluşumlarında ve işleyişinde meydana gelebilecek aksaklıklar ve sorunlar aşağıdan yukarıya doğru işleyen bu süreci

olumsuz etkileyecektir. Kapasite kullanımını da, nihai ürünün kalitesini de etkileyecek böylesi bir süreç tâ ki onlara ihtiyacınız kalmayıncaya kadar devam edecektir. Yani öyle bir süreçte görünürde hiçbir şey olmasa bile, psişik merkezlerinizin düzgün çalışması sekteye uğrar; mekanik motordaki arızalar canlı organizmada işlev bozukluklarına, bu bozukluklar bilgi ve deneyim merkezlerinde aksamalara, yıpranmalara, bilgi kayıplarına, erişim sorunlarına neden olur; o sorunlar da kozmik amaç ve hedeflere ulaşımdaki hızınızı azaltır, bunlara bağlı olarak ortaya çıkabilecek diğer sorunlar zaman kaybettirir, zihin, alt şuur devreye girer… vb; nihayetinde farkındalığınız olumsuz etkilenir.

Şuurlu düşünce olmadan şuurlu hissetme olmaz. Şuurlu hissetme olmadıkça da doğru çözümleme ve şuurlu eylem gerçekleşemez. Kendi kendini gözlemleme, konsantrasyon, içe bakış ve meditasyon bu aşamanın gerekliliklerdir. Sizi yarı-uyanıklık ve yarı-şuurluluk'tan uyanıklığa, daha ileri boyutta şuurluluğa eriştirecek ve yalnız eriştirmekle kalmayıp o düzeyde kalabilmenizi, geriye gitmemenizi sağlayacak araçlardır bunlar. Şuur enerjisine sahip olmadan ve onu doğru kullanmadan tam uyanıklık (yani farkındalık) mümkün değildir. Eski yeni tüm üstadlarla büyük mistiklerin, sufîlerin sözbirliği etmişcesine 'zihnin oyunlarından ve tuzaklarından kurtulmak' derken kastettikleri de bir bakıma budur. Daha alt düzeylerde ve o düzeylerdeki enerjilerin kullanımında önemli işlevleri olan ve gerekli olduğunu kabul ettiğimiz zihin, o nedenledir ki (kendi yapay kalıpları, önyargıları ve bağımlılıkları nedeniyle) bu aşamadan itibaren artık bilince ve en içteki özümüze erişmemizin önünde engel olmaya başlar.

Yaratıcı Enerji hakkında pek fazla birşey söylenemese de şimdilik onun bütün varlıkları yaratan ve hattâ koruyan güç olduğunu belirtmekle yetinebiliriz. Sürekli etkisi altındayız, ama bunu farkedemiyoruz. Bir başka yönden bakarsak; oradan alabildiklerimizle, insan olarak hepimizde az çok bulunan bu enerjiyi harekete geçirerek ve kullanarak bizler de yaratıcı eylemlerde bulunabilecek varlıklarız, daha doğrusu bu potansiyele sahibiz.

Psikolojik fonksiyonlarımızın olmazsa olmazı, yani asgarî gerekli üçlüsü otomatik + duyusal + şuurlu enerjilerdir. Bunlara bir üst enerji olan Yaratıcı Enerji'den edinebildiğimiz kadarını eklediğimizde bizler de 'yaratıcı yaratıklar' oluruz.

27. AİLE DİZİLİMİ

Hellinger Terapisi olarak da tanınan,Familien Aufstellung adıyla 90'lı yıllarda Almanya'da ortaya çıkmış olan Aile Dizimi Terapisi, ailenin kuşaklar boyu, birbirine görünmez bir bağla bağlı olduğu anlayışına dayanmaktadır. Bireyi, içinde doğduğu ailenin şekillendirdiğine inanan bu anlayış, ailenin belirli bir sistem oluşturduğunu ileri sürmektedir. durumda psikolojik rahatsızlıkların önemli bir kısmına, hatta belki de çoğunluğuna içinden çıktığımız kök ailede yaşanmış sorunlar sebep olmaktadır.

Psikolojik rahatsızlıkların önemli bir kısmına, hatta belki de çoğunluğuna içinden çıktığımız kök ailede yaşanmış sorunlar sebep olmaktadır.

Eğer aile içinde şiddet, intihar, cinayet, düşük, ana baba rollerinde uygunsuzluk gibi bir sebeple sistemde bir bozulma veya aile sıralamasında bir kopma olursa, bundan aile fertlerinin hepsi, hatta – etkisinin derinliği oranında gelecek kuşaklar da etkilenmektedir. Ailenin bireyin psikolojik yapısı üzerine olan etkisinin kaçınılmazlığı fikrine Freud'dan bu yana kimse itiraz etmemiştir. İtirazlar bu etkinin niteliği, derecesi ve şiddeti üzerinedir. Buna rağmen Freud'dan bu yana Aile ve Sistemik Aile Terapileri çıkıncaya kadar herkes, ortaya çıkan marazın aileden bağımsız olarak kişilerin bireysel terapisini savunmaktaydılar.

İlk defa Bert Hellinger, Sistemik Aile terapisi çerçevesinde ve Fenomenolojik psikoloji anlayışı içinde, bireyi ailesine geri götürüp, ailesiyle içrek dünyada barıştırarak; aile sistemi içinde var olan mevcut yerini göstererek, sistemin yıkılan, bozulan yanlarını onararak geleneksel terapi anlayışlarına ciddi bir fark attı.

İkincisi ve belki de daha önemlisi: ailesiyle "ruhunun derinliklerinde buluşturulacak" olan bireyin yaşı, yaşadığı mekan, zaman ve ortam, ait olduğu ailenin diğer üyelerinin yaşıyor olup olmadığı da önemli değildir. Bu proses bireyin tamamen kendi iç dünyasında yaşanmaktadır. Gerçek hayatta böyle bir barışı yaşamaya kalkışmak belki on yılları kapsayacak, belki de hiç mümkün olamayacaktır.

Aile Dizimi çalışmasından geçen kimselerde eşleri, çocukları, ebeveynleri ve kardeşleriyle ilişki yeni baştan, yeni doğan bir bebeğin saflığı ve sıcaklığıyla kurgulanmakta, derin bir içsel huzura kavuşulmaktadır.

Korkular, zayıflıklar, özgüven sorunları, öfke kin, soğukluk ve katılık gibi duygular müteakip bir yıl içinde yerini kendine güvene, güçlü duruşa ve kararlılığa; sıcak, yumuşak ve uyumlu davranışlara terk etmekte, böylece yaşam yeni baştan daha enerjik ve dış dünyayla barışık halde yeniden yapılanmaktadır.

Tüm bu içsel yenilenmenin sonunda kaygılar, duygusal bozukluklar, takıntılar ve çok çeşitli bedensel şikayetlerden kurtulmak çoğunlukla mümkün olmaktadır.

Aile bireyleriyle sorununuz mu var?

Sevgisini dile getirmeyen, yüzünde en ufak bir tebessüm göremediğiniz, babanız. Sizi sürekli eleştiri bombardımanına tutan, hep gözönünde olmanızı isteyen, anneniz . Çocuk sahibi olmayı bir türlü kabul ettiremediğiniz, eşiniz . Kızdığınız, kırıldığınız ya da red ettiğiniz, aile bireyleriniz .

Onları yargılamadan önce bu davranışlarının, bilinçsizce üstlenilen model, rol ya da kilitlenmelerden kaynaklanabileceğini düşündünüz mü hiç?

Aslında belki de hiç tanımadıkları büyükaane ya da büyükbabalarının, hatta kuzenlerinin kaderlerini devraldıklarını . Ve kızgınlık, red gibi olumsuz duygulara dayalı ilişkilerinize devam ettiğinizde aynı portreyi sizin de çizmeye

başlayacağınızı . Veya, siz Özel ilişkilerinizde neden hep başarısız olduğunuzu düşündünüz mü? Peki ya cinsel soğukluğunuzun altında yatan neden nedir ?

Kimbilir, belki siz de halanızın kaderini devralmış olabilirsiniz pekala! İşte bu noktadan yola çıkan dünyaca ünlü psikoterapist Bert Hellinger, “Aile dizimi” adlı bir psikoterapi yöntemi geliştirdi. Bu yöntemin metodu ise bir hayli ilginç; aile bireylerinizi temsil eden ‘koltuklar’la çözüme ulaşmak!

Soyağacınız, kaderiniz!

İlişkilerde yaşanan sorunlar ve psikolojik rahatsızlıkların kökeninde “soyağacımız” yatıyor. Bu sorun, bazen babanız, anneniz, bazen de halanız, ya da atalarınızla ilgili olabiliyor. Yani siz, belki de hiç tanımadığınız, evlatlık verilen bir kuzeninizin kaderini devralabiliyorsunuz. Dolayısıyla tüm yaşantınız boyunca kendinizi “evlatlık verilen” bir çocukmuş gibi hissedebiliyor, sevgisizlikten yakınabiliyorsunuz. Ancak kalbinizde ait olmanız gererken yere ulaştığınızda “kilitlenme” ortadan kalkıyor, kuzeninizle aynı kaderi yaşamaktan kurtuluyorsunuz. İşte bu noktadan yola çıkılarak gerçekleştirilen bu terapi yöntemi de ‘güncel’ ya da ‘köken’ ailenizinin temsili olarak dizilmesi esasında dayanıyor. Aile dizimi, soy ağacınızdaki ağır yaşanmışlıkların farkına varmanızı, kendinizi o insanların yerine koyarak davranışlarının altında yatan nedeni ve neler hissettiklerini daha iyi görmenizi sağlıyor.

Terapide, aile bireylerinizin yaşadıkları ağır olaylar karşısında neler hissettiklerini, korkularını ve kaygılarını terapistiniz aracılığıyla görmenizi sağlıyor. Aile bireylerinizin yerine geçerek, onların temsil eden koltuğa oturarak, neler hissettiğinizi aktarmanız isteniyor.

Burada sarfettiğiniz kelimeler, hastalığınızı çözen ve hiç kimsenin değişmesini beklemeden “kabul ederek” oluşturacağınız ruhsal özgürlüğe doğru yol almanızı sağlıyor: ” Seni artık olduğun gibi kabul ediyorum!”

Terapiler sırasında, sevgisini gösteremeyen babanızın size destek vermemesinin veya annenizin sürekli eleştirmesinin altında yatan yaşanmış ağır olayları gördüğünüzde, onlara olan nefretiniz hızla törpüleniyor.

O insanların neler yaşadıklarını farkettiğizde, yüreğinizin derinliklerinde acı ve yanma duygusu oluşmaya başlıyor.

Bu süreçten ruhunuzun giderek özgürleştiğini hissediyorsunuz

Hissettiğiniz öfke, soğukluk, kin gibi duygular çözülüyor ve yüreğinizi özgür bırakıyorsunuz!

Artık her şey değişime uğruyor… Öyle ki kendinize özgü bir insan, kendinize özgü bir kişilik olmaya başlıyorsunuz ve kendi çözümünüzü üretiyorsunuz!

28. ENERJİ ŞİFASI

Enerji şifası enerji terapisi veya enerji tıbbıdır. Enerji şifası, tamamen bir enerji varlığı olduğunuzu kabul etmekle ilgilidir. Fiziksel bir bedenden çok daha karmaşık bir kişiliktir.

Aynı anda birden çok boyutta var olan bir kişi. Bunu anladıktan ve kabul ettikten sonra, enerji akışını tüm bu boyutlarda optimum dengeye getirmek için farklı teknikler kullanabiliriz .

Enerji şifasının amacı sağlığı yeniden sağlamaktır (zihinsel, fiziksel ve ruhsal). Uygulayıcılar birçok farklı yaklaşımı kullanabilir. Yine de amaç aynı olmalıdır; yani iyileşmek.

Enerji Şifası Nasıl Çalışır?

Evrensel yaşam gücü (veya prana) vücudun her bölümünü besler. Aldığımız her nefes, hareket ettirdiğimiz her kas ve sindirdiğimiz her yiyecek lokması prana aktivitesini içerir.

İhtiyaç duyulduğunda vücudu iyileştiren bu temel kuvvettir. Ayrıca tüm vücudu canlandırırken vücudu ve tüm sistemlerini düzenlemek ve desteklemekle sorumludur.

Bu şekilde enerji sistemlerimizin sağlığı duygusal, zihinsel ve ruhsal refahımızı belirler. Enerji sistemlerimiz engellenir veya bozulursa, zor durumlarla daha az başa çıkamayız, stresli hissederiz ve bu da fiziksel varlığımızı olumsuz etkiler.

Bir süre sonra bu hastalığa yol açar. Enerji sistemimiz dengelenmişse, aksi takdirde stresli olarak algılanabilecek durum ve durumlarla başa çıkmak için daha iyi bir konumda olacağız.

Enerji şifa teknikleri, enerji akışını artırarak ve vücuda nüfuz eden ve çevreleyen insan enerji alanındaki bozuklukları düzelterek iyileşmeyi destekler. Enerji alanındaki enerji akışının iyileştirilmesi, vücudun kendi kendini iyileştirme kapasitesini destekler.

Ek olarak, enerjik şifa, fiziksel ve zihinsel bedende bir hastalık olarak ortaya çıkmadan önce sorunları tanımlamaya da yardımcı olabilir. Hayatımızda denge sağlamak, canlılık ve sağlığı korumak için üzerinde çalışmamız ve iyileştirmemiz gereken alanları farkındalığımıza getirir.

Enerji Şifa Teknikleri

Birçok enerji şifa terapisi türü zaten mevcuttur ve her zaman daha fazlası geliştirilmektedir. Enerji şifası veya "enerji çalışması" alanı çok geniş bir teknik yelpazesine sahiptir.

Bu kadar çok farklı enerji şifa tekniği olmasının nedeni , her bir kişinin enerji şifasında kullandığımız enerjiye erişiminin olmasıdır.

Bu nedenle, zaman ve çağlar boyunca, manevi üstatlar ve uygulayıcılar, kendilerinin ve diğer insanların zihnini, bedenini ve duygularını iyileştirmenin aynı sonuçlarını elde etmek için bu aynı enerjiyi çeşitli şekillerde kullanabileceklerini keşfettiler.

Kısacası herkesin farklı bir enerjik yapısı vardır ve şifa farklı kişiler aracılığıyla farklı şekilde ifade edilecektir.

“Enerji şifası” başlığı altına girebilecek iyi bilinen terapilerden bazıları pranik şifa , Bioenerjı , Reiki, Refleksoloji, Şifa Dokunuşu, Skaler Enerji, Düşünce Alanı Terapisi, Çigong, Akupunktur ve Tong Ren Terapisidir.

Bazı teknikler "uyumları" içerir. Uyumlamalarının amacı öğrenciyi iyileştirici enerjilere açmak, "evrensel zihin" ile uyumu artırmak ve dokunuşu daha güçlü yapmaktır. Yeryüzü elektrikle yüklüdür ve vücuda elektron gönderir. Bu yüzden başın tepe bölgesiyle yerküre arasında bir potansiyel elektrik oluşur. Eğer vücut topraklanmazsa başta oluşan potansiyel elektrik ve onun zararlı frekans etkileri ile oluşan sıkıntılar(stres, bunalım,vb.) beynin doğru düşünme ve algılama işlevini engeller.

Gün içerisinde topraklamayı birkaç kez gerçekleştiren insanların, özellikle duş alan kimselerin geceleri daha iyi uyudukları bilinen bir gerçektir. Topraklama neticesi beynin sol kısmı rahatlayarak, sağ kısmının daha iyi çalışmasını sağlar. Bu da olayların daha net ve sağlıklı algılanmasına sebep olur.

29. KUANTUM İNSAN

Yirminci yüzyılın baslarında gelistirilmis olan Kuantum kuramına göre gözleyen ve gözlenen birbirinden ayrı ve bagımsız degildir. Biz bir doğa olayını gözlerken ve onun bir matematik modelini yaparak anlamaya çalısırken sadece kendi yorumumuzu sergiliyoruz. Yani, akıl ve mantığımızı kullanarak doganın kendisini degil, kendimizi, kendi zihnimizi ortaya koymuş oluyoruz.Örnegin, ısık ile yapacagımız bir tür deney bize ısıgın dalgasal bir yapıya sahip oldugunu söylerken, bir diger farklı deney ise ısıgın küçük enerji paketleri olan ve parçacık gibi davranan foton’lardan meydana geldigini söyler. Şu halde ışık hem dalga özelligine sahiptir hem de parçacık.

Sadece ışık degil tüm ‘madde’ dedigimiz nesneler dalga ve parçacık özelliği gösterebilirler. Zira her nesne aslında bir enerji türüdür. Enerji türleri ise kesin hudutlarla belirtilemeyen ve sürekli degisim içinde olan yapılardır. Kuantum kuramı maddeyi enerji olarak tanımlar ve maddeler arası etkilesimleri enerji alanlarının etkileşimi olarak görür. Demek ki tüm evreni bir takım enerji alanlarının ortamı olarak görebiliriz. Hareket ise enerji alanları arasında bir çesit alıs-veris veya dalgalanma olarak açıklanabilir.Aynı durum insanlar için de söz

konusudur. Her insan bir enerji alanıdır. Her insan çevresi ile sürekli enerji alış verişi yapmaktadır.

Beslenmeden tutun da büyümeye, hatta düşünmeye kadar her eylemimizde bir enerji alış verişi vardır. Fiziksel bedenin çevresinde de göze görünmeyen bir enerji alanı bulunmaktadır. Bu alan da çevredeki diger enerji alanları ile etkilesir, titresime girer ve rezonansa ulaşır.Rezonans oldugunda bilgi içsellesir ve sadece bellekte degil, tüm bedende kayıt olur. Buna yasam bilgisi de diyebiliriz. Yaşam bilgisi tüm hücrelere yayılan holografik bir bilgi türüdür . Fizik alemde etkilesmelerin zaman farkı ile olustugu inancı hakimdir.Kuantum kuramı içinse ‘zaman’ ölçülebilir bir büyüklük degildir. Mutlak zaman diye bir sey yoktur. Zaman her cismin bulundugu uzay bölgesine ve hızına baglı olarak degisen göreli bir kavramdır. Önemli olan ‘an’dır.

Her olayın olustugu an önemlidir. Bizler sürekli an içinde varlıgımızı sürdürürüz. 1ste, yasam bilgisi anında harekete geçebilen ve etkinligini anında gösteren bilgi türüdür.

An kavramı ise noktaya benzer. Nasıl ki noktanın boyutu yoksa an’ında boyutu yoktur. Zaman ise bir süre içerdiginden çizgi gibidir. Nokta boyutsuz olup çizgi tek boyutlu bir yapıdır. Bunlar birbirine indirgenemez.

Aynı sekilde zaman da an’a indirgenemez. Fakat an denilen noktasal zamanın sonsuzluğa açılabilen bir özelliği vardır.

Nesneler da aynı kaynaga baglıdırlar. Onların da bir dalgasal boyutları, bir de parçacık boyutları vardır. Bu iki boyut tin-beden boyutları gibi birbirlerine indirgenemeyen, birbirlerinden bagımsız olan özelliklerdir.

İşte, bu yüzdendir ki bir deney yapıldıgında nesnelerin ya parçacık veya dalga özellikleri ile karsılasıyoruz. Oysa ki her ikisi bir arada bulunur ve bu ortak özelligin ortaya çıkısına “Enerji” adını veriyoruz. Bu enerji evrenseldir ve her var olan nesnenin esas degismez dokusudur.

İnsan istedigi taktirde evrensel enerjiyi harekete geçirip yerel olmayan bir iletisim kurabilir. Buna ‘Dua Yasası’ diyebiliriz. Bu yetenek her insanda vardır, ama (Dua) istek olmadıkça yetenek harekete geçmez.İnsan kendini bes duyu ile kısıtlamadıgı taktirde istek yasasını harekete geçirerek birçok açıklanması zor olan isler basarabilir. Öncelikle an içinde bulunmak ve trans (vecd) haline geçerek zaman kavramından uzaklasmak gerekir. İnsan istemedikçe kendisine hiçbir ruhsal bilgi aktarılmayacaktır.

Duyular ötesi algılama da aynı sekilde Dua Yasası sayesinde gerçeklesir.

Fakat bu Dua determinist yasalarla açıklanamaz. İnsan her istediğini yapabilme yetisine sahip degildir. Bu kanıda olanlar aslında egolarına fazlaca önem verenlerdir. Çünkü, görelilik ve belirsizlik doğanın temel yapısında bulunmaktadır. Kuantum Kuramı “mutlak gerçek” kavramını “muhtemel (olası) gerçek” kavramı ile degiştirmiştir. “Olası gerçek” görüşüne göre: Deney yapıp (karar verip) sonuç ortaya çıkmadıkça gerçek hakkında bilgi sahibi olunamaz.

Olası gerçek kavramına “potansiya”, yani “gerçeklesmesi mümkün olan fakat henüz gerçeklesmemis olan” olarak da bakabiliriz. Hepimizin bildigi “potansiyel enerji” kavramında gerçeklesmemis olan iş yapma kapasitesi gizlidir. Bu kavramın en genel sekli olan “potansiya”kavramında “var olma kapasitesi” yatar. Su halde varlık veya gerçek dedigimiz olusumu mutlak olarak degil, sadece göreli bir gizli kapasite olarak düsünebiliriz. Bu kapasiteyi harekete geçirmek için, an içinde tüm varlığımızla ve cosku ile olaylara katılmamız, fakat bu katılıma asla bencil çıkarlarımızı dâhil etmememiz gerektigini bilmemizde fayda vardır.

Evrensel işleyişte Kuantum’un 7 evrensel yasası vardır .

1. Dışa Vurum Yasası

Bu ilk yasa düşüncelerimizi ve isteklerimizi belirleme ve yeniden oluşturmakla ilgili.Eğer örneklerle gidecek olursak çok beğendiğimiz bir kişiyi yada çok istediğimiz o işi yeterince istemek ve hedef noktamız olarak belirlemek.

Bu yasanın belki de en önemli *olumlası* ise şu: Her geçen gün öncelik verdiğim ve odaklanmaya meyil ettiğim şeyin daha çok farkına varıyorum.Hedeflerime öncelik veriyorum.Değer vermem gereken her şeye odaklanıyorum.

2. Çekim Yasası

Bu yasa ise bir öncekinde belirlediğimiz isteklerimizi nasıl istediğimiz ile ilgileniyor aslında.Eğer istediğiniz o yakışıklıyı yada işi istiyorum ama olmaz gibi cümlelerle kapatıyorsanız bu dileğinizin gerçekleşmeyeceğini söylüyor bize. Bu yasada ise karşımıza ufak bir denklem çıkıyor

Düşünceler + Duygular : Enerji

Yani en baskın düşüncelerimizin gücü ve en yoğun duygularımızın kuvveti bizim kişisel enerji alanımızı yarattığını söylüyor.Düşüncelerinizi şekillendirmeniz ve olumsuzluklardan arınmanız için birkaç *olumlama* cümlesi ise şöyle: Bunu serbest bırakabilirim.Bu şekilde daha fazla düşünmek zorunda değilim.Endişe ve yargıları serbest bırakmayı, onların yerine güvene bağlanmayı seçiyorum.

3. Saf Arzu Yasası

Saf Arzu yasası aslında Kuantuma ve çekime inanmayan insanların bile yapması gereken şeylerden bahsediyor, yani kendimizden. Bir şeyi ne kadar istediğimiz ve onu nasıl istediğimizden çok onu hak ediyor oluşumuzla ilgili. Bu yasa özsaygımızı yeniliyor ve olması gerektiği yere ulaştırıyor.Güzel ve motive edici bir kaç *olumlama* ise şöyle: Saygıyı hak ediyorum, mutlu olmayı hak ediyorum, iyi davranılmayı hak ediyorum.

4. Paradoksal Niyet Yasası

Bu yasa isteklerimize ve gelecek ile ilgili olan planlarımıza odaklanırken bize körü körüne bağlanmamamız gerektiğini söylüyor.Kısacası isteklerinizi oluşturun ve

onları serbest bırakın.İstediğiniz şeyleri ya olmazsa diye düşünmeyin çünkü bu şu anki hayatınızdan memnun olmadığınız anlamına gelir ki ve buda bizden istenilmeyen bir şey.Bu yasa ile ilgili en önemli *olumlama* ise şöyle: Teslimiyet/Vazgeçiş sanatını uyguluyorum.Güveniyor ve içtenlikle serbest bırakıyorum.

5. Uyum Yasası

Bu yasa aslında her şeyi tek bir çizgi üzerinde tutmamızı ve dengede kalmamızı sağlıyor. Bize demek istediği şey ise çok açık; dileklerimizin ve duygularımızın bir uyum içinde olması ve kendi aralarında çelişmemesi.Güzel bir meditasyon seansı gibi olan *olumlamamız* ise şöyle: Dengeli ve mutlu yaşama doğru ilerliyorum.İçinde bulunduğum anda uyumu seçiyorum.

6. Doğru Eylem Yasası

Doğru eylem yasası bizlere mutlu olmamız için bencil olmamız gerekmediğini hatırlıyor.Çünkü savunduğu şey çevrenize ne kadar sevgi ve saygı yayarsanız mutlak bir şekilde onun bize döneceği şeklinde.Bundan önceki yasalar kendimizle olan problemlerimizi çözerken artık doğru eylem yasası insan ilişkilerimize de el atıyor.Doğru eylem yasasını özetler nitelikte olan *olumlamız* ise: Kendi eylemimin bana geri döndüğünü anlıyorum. Her daim doğru eylemi seçiyorum.

7. Genişleyen Etki Yasası

Son yasamız ise her şeye daha geniş bir çerçeveden bakmamıza olanak sağlıyor.Doğru eylem yasasında çevremize olan etkimizi görürken, genişleyen eylem yasasında dahil olduğumuz bütün bir topluluğu ve hatta dünyamızı kapsıyor.Örnek vermek gerekirse daha verimli bir iş ortamı istiyorsak bunu kendimiz yaparak başlamamız yönünde.Bu son ve toplayıcı yasamızın *olumlaması* ise: Enerjimin dünyada yayıldığını biliyorum. Hedeflerime doğru ne kadar harekete geçersem niyetim, evren tarafından o kadar benimsenir.Son olarak farkına varmamız gereken şey ise bu tüm enerji ve evrensel yasa işlerine inanmasanız bile bu olumlamaları yaparak mental olarak daha huzurlu, kaygılarımızdan kurtulmuş ve özsaygımız yükselmiş bireyler olabiliriz.Unutmayın ki istiyor, harekete geçiyor, serbest bırakıp en sonunda da sihirli cümlemiz olan *öyle de oldu* diyoruz.Tüm dileklerimiz ve hayallerimiz için çalışıp onları elde etmemiz için güzel ve kocaman bir yaşam bizi bekliyor.Güzel enerjiniz ve istekleriniz daim olsun, öyle de oldu . Nikolas Tesla insan vücudunun yaydığı frekanslarla karışan dış frekansları yalıtabildiğimiz vakit hastalıklara karşı büyük bir direnç geliştireceğimizi savundu.

Her maddenin belli bir dalga boyunda ve o maddeye özgü elektromanyetik dalga gibi davranan titreşimleri vardır. Vücudun değişik bölgelerinde değişik titreşimler ve enerji değerleri mevcuttur.Vücudumuzdaki farklı hücreler ve farklı yapılar, birbiriyle belirli dalga boyundaki frekanslarla iletişim halindedirler.

30. NEGATİF ENERJİ NASIL POZİTİFE ÇEVİRİLİR?

Araştırmalar her canlının bir frekansa sahip olduğunu (megahertz olarak ölçülüyor) ve dahası hepimizin çevremizdeki frekanslardan etkilendiğini gösteriyor.İnsan organizmasındaki trilyonlarca hücre hepsi kendi frekanslarında titreşir. Bütün bu titreşimlerin toplamı kişinin genel frekans spektrumunu belirlemektedir. İnsan organizmasının yaydığı farklı elektromanyetik frekanslar kişinin bireysel frekans alanını oluşturur.Hasta ve sağlıklı hücre, doku, organ ve bireylerin frekans yapıları birbirinden farklıdır. Hastanın kendi frekansları içerisinde saklanan yabancı frekanslar (virus, bakteri, parazit, mantar, ağır metal birikimleri, alerjenler vs.) normal frekans düzenimizi bozarlar.

Biorezonans cihazı ile, bu frekans düzenini bozan elektromanyetik yabancı frekanslar belirlenir. Normal doku frekanslarından ayırılır ve cihaz bu frekansları tersine çevirip hastanın vücuduna bir manyetik minder ile geri gönderilir .

İnsan Beyni 72-90 MHz

İnsan Bedeni (Gündüz) 62-68 MHz

Soğuk algınlığı belirtileri 58 MHz

Grip belirtileri 57 MHz

Kandida 55 MHz

Epstein-Barr 52 MHz

Kanser 42 MHz

Ölüm başlangıcı 25 MHz

İşlenmiş/Konserve yiyecekler 0 MHz

Kuru otlar 12-22 MHz

Taze otlar 20-27 MHz

Esans yağlar 52-320 MHz

Esans Yağların Frekansları :

Geçen yüzyılın başında Amerikalı doktor Bruce Tainio insanların ve gıdaların biyofrekanslarını ölçen bir alet geliştirdi.

Esans yağlar uzmanı D. Gary Young'un da yardımıyla araştırma frekanslar ve hastalıklar arasındaki ilişkiyi incelemeye yöneldi. Bu ekip aynı zamanda esans yağların insan vücudunun frekansları üzerine etkisini de inceledi. Keşifleri çok ilginçtir.

Gül 320 MHz

Herdemtaze 181 MHz

Günlük 147 MHz

Lavanta 118 MHz

Alman papatyası 105 MHz

Mür 105 MHz

Melissa 102 MHz

Ardıç 98 MHz

Sandalağacı 96 MHz

Melekotu 85 MHz

Nane 78 MHz

Galbanum 56 MHz

Fesleğen 52 MHz

Sağlıklı bir insan vücudunun 62-68 MHz'lik bir frekans aralığı var.

Hastalık ve rahatsızlıklar 58 MHz'de baş göstermeye başlıyor.

Esans yağlar insan tarafından kullanılan doğal maddeler arasında en yüksek frekansa sahip olan şey.

Yukarıdaki frekans tablosunda bir uçta işlenmiş/konserve yiyecekler dururken (0 MHz) öteki uçta en yüksek frekans ile gül yağı (320 MHz) bulunmaktadır.

Gül'ün aşkla ilişkilendirilmiş olması belki de bir rastlantı değildir.

Tainio ile Young'ın yaptığı testlerden biri de her ikisi de 66 MHz vücut frekansına sahip olan iki erkek üzerine yapılmıştır. İlk erkek eline bir bardak kahve almış ve o daha kahveyi içmeden 3 saniye içinde frekansı 58 MHz'e düşmüştür.

Daha sonra bir esans yağını koklamış ve frekansı tekrar 66 MHz'e çıkmıştır. İkinci kişi kahveden bir yudum almış ve frekansı 3 saniye içinde 52 MHz'e düşmüştür.

Fakat esans yağını kokladığı anda frekansı tekrar yükselmemiştir. Frekansının tekrar 66 MHz'e çıkması üç gün sürmüştür.

Demek ki frekanslarımız başka maddelerin ciddi bir biçimde etkisi altında.

Araştırmada ayrıca Olumsuz ve Olumlu düşüncelerin frekanslarımız üzerideki etkisi de incelenmiştir.

Olumsuz düşüncelerin insan frekansını 12 MHz kadar düşürdüğü, oysa olumlu düşüncelerin frekansı 10 MHz kadar yükselttiği bulgulanmıştır.

Meditasyon ve dua gibi çalışmalar frekansı 15 MHz kadar yükseltmektedir.

Bu durumda klinik çalışma göstermektedir ki ciddi bir hastalık engeli olmayan kişiler sağlıklı kalmak için şu ya da bu şekilde bir ruhani uygulamaya ihtiyaç duymaktadır.

Kanıtlar gösteriyor ki esans yağlar da kişinin frekansını yükseltmede önemli bir rol oynayabilmektedir.

78 MHz'in altında olan esans yağlar vücudun fiziksel yapısını dengelerken, yüksek frekanslı yağlar Gül ve Günlük duygusal ve ruhsal seviyelerde denge getirmektedir. Bir esansı kokladığınız zaman beynimizin amigdala denilen bölümü etkilenir ki burası hafızanın ve duyguların saklanıp serbest bırakıldığı yerdir.

Vücuda dışarıdan alınan maddeler de vücut ile değişik düzeylerde iletişime girer. Karşılaşılan bir toksinin titreşimi, vücudu rahatsız edici ve zararlı bir frekans özelliğine sahip olması nedeniyle hücreler arası iletişimde bozulmaya yol açar.

Bu bozulma biorezonans cihazı ile tespit edilebilir ve düzeltilebilir.

Vücuda yararlı bir maddenin yani vücudun rezonansı ile uyumlu bir maddenin frekansı ise tedavi amaçlı kullanılabilir.

Bu mantık kullanılarak 'alerji testleri' yapılabilir, alerjen tespit edilip tedavi edilebilir.

Tüm bu bilgilere rağmen, unutulmaması gereken diğer etmenler ise bağışıklık

sisteminin stres ve duygusal dalgalanmalardan etkilenmesidir.

Bizi etkiliyor olabilecek olumsuz frekansların farkında olmalıyız. Birçoğumuz bitkiler üzerindeki klasik müzik ve hard rock müzikleriyle yapılan deneyi biliyordur. Klasik müzikle birlikte bitkiler serpilirken, hard rock onları öldürmüştür. İnsanlar da farklı değil.

Beslenmemizden, fiziksel çevremizden gelen karmaşık ve olumsuz frekanslar eninde sonunda hücresel yıkıma ve parçalanmaya neden olacaktır.

Bununla birlikte aramızda çok az insan dağlara, köylere kaçabilir. Kentsel yaşam birçoğumuz için kaçınılmaz bir ortamdır . Ama neyse ki esans yağlar var. Ve her şeyden önce Meditasyon var. Bunlar sayesinde frekansımızı tekrar yükseltebiliriz.

Rezonans en önemli ses şifa ilkesi olabilir . Frekansınızı yükseltin .

Bir dalganın belli bir zaman birimi (genellikle saniye) içerisinde tekrarlanma sıklığına, yani bir saniye içindeki döngü sayısına "frekans" denir. "Hertz" birimiyle ölçülür.

Herşey titreşmektedir. Bu nedenle herşeyin frekansı vardır.

İnsan bedenindeki her hücrenin kendine göre bir doğal frekansı vardır.

Aynı şekilde, her hastalığın, her bakterinin, her virüsün de doğal frekansı vardır.

Her hücreyi kendi doğal frekansına döndürmek, bedeni sağlığa kavuşturur.

Bedenin frekansıyla çatışan, onu bloke eden dalga boyları ise hastalığa hatta ölüme neden olabilir.

Yalnız maddî/fiziksel şeylerin değil, duyguların, düşüncelerin, isteklerin, ilişkilerin, filmlerin, kitapların, dokümanların, toplumsal konuların ve bireysel bilincimizin de frekansı vardır.

Amerikalı Bilim Adamı Dr. David Hawkins, (1927-2012) frekanslar , frekansların bilinç düzeylerinde etkisi , ilişkisi üzerine binlerce araştırma yapmış ve ortaya Hawkins bilinç haritası denen tabloyu çıkarmıştır.

Yaptığı deneylerde, yüksek frekanslı duygu ve düşüncelerin; düşük frekanslı olanlardan daha güçlü ve etkili olduğunu kanıtladı .

En yüksek frekansa ulaşmış bir bilincin düşük frekanslı 70 milyon bilinci dengelediğini , negatif duygularda kritik seviyenin 200 olduğunu , ölçümü 200 ‘ün altında çıkan duyguların düşüncelerin, durumların kişiyi ve çevresini zayıflattığını , yorduğunu , aşağıya çektiğini ortaya çıkartmıştır .

Bir başka ilginç bulguysa , yüksek bilinç frekanslarının şaşırtıcı sayıda düşük frekansı dengelediği yönünde . Bireylerden herhangi birinin bilinç frekansı yükseldiğinde , çok sayıda düşük frekanslı bilinci etkileyip dengeleme imkanı olması .

Tablo şöyle :

300 seviyesindeki bir kişi 200’ün altındaki 90.000 kişiyi,

400 seviyesindeki bir kişi 200’ün altındaki 400.000 kişiyi,

500 seviyesindeki bir kişi 200’ün altındaki 750.000kişiyi,

600 seviyesindeki bir kişi 200’ün altındaki 10 milyon kişiyi,

700 seviyesindeki bir kişi ise 200’ün altındaki 70 milyon kişiyi dengelediği görülmüş.

Pozitif ve herşeyi olduğu gibi kabullenen mutlu bir insanın yaydığı enerji , 90.000 insanin yaydığı düşük enerjiyi dengelemektedir.

Sevgiyi gerçek anlamda yaşayan bir insanın yaydığı enerji 750.000 insanin yaydığı düşük enerjiyi dengelemektedir.

Barış ve huzur içinde yaşayan bir insanın yaydığı enerji,10 milyon insanin yaydıgı düşük enerjiyi dengelemektedir.

Mevlanalığı yaşayan bir insanın yaydığı enerji,70 milyon insanin yaydığı düşük enerjiyi dengelemektedir.

Peygamber, Evliya , Budha vs. seviyesinde yaşayan üst bilinç düzeyinde yaşayan insanların yaydığı enerji ise tüm insanlığın yaydığı düşük enerjiyi dengelemektedir .

Yapılan araştırmalar ve sonuç teyitleri yıllarca sürmüş ve yüzbinlerce denek üzerinde çalışılmıştır.

Bilim insanı Hawkins, insanlığın %85 ’inin 200’ün altında titreştiğini , son dönemde insanlığın ortalama farkındalık seviyesinin 204’e ulaştığını, yani negatif-pozitif sınırını aştığını, ancak insanın anlamlı bir şekilde tatmininin 250’ nin altında gerçekleşemediğini yazmaktadır.

Bireyler gibi, toplumların ve kültürlerin, ülkelerin, coğrafyaların da titreşim seviyeleri vardır.

Bu titreşimler , o alanda yaşayan insanlar, bitkiler , toprak, hava, eşyalar,binalar vs . tarafından oluşturulmaktadır.

200’ün altındaki enerji alanları, açlık, kıtlık ve hastalıkların çok yaşandığı, cahillik ve işsizliğin çok olduğu, ilkel şartlara sahip ortamlardır.

Tatmin edici bir yaşam 250’ lerde başlamaktadır. 300’lerde teknolojik ve ekonomik olarak çok gelişmiş bir toplum mümkün olmakta, 400’ lerde ise yüksek bir eğitim, bilgi, kültür ve sanat seviyesi yaşanacaktır.

500 , başka bir büyük sıçramanın gerçekleştiği bir eşiktir.

500 , lerin sonlarında toplum artık spiritüel bir toplum haline gelmektedir.

600 , bütün topluma şefkat ve sevginin hâkim olduğu, bütün eylemleri sevginin yönlendirdiği bir seviyedir.

Şimdi tablonun 200 ün altında kalan ve 200 ün üstünde kalan kısımlarına tekrar göz atalım .

Sonra dönüp içimize, düşüncelerimize, sözlerimize, dualarımıza bakalım .

Biz acaba bu tablonun neresindeyiz?

Yaşadığımız yeri, mahalleyi, kenti, ülkeyi, dünyayı iyileştirmek için bizim üzerimize düşen nedir ?

Enerji manyetiktir (mıknatıs özelliğine sahiptir)

Enerjinin yasalarından biri de şudur: Belirli bir niteliğe ya da titreşime sahip enerji, kendisine benzer bir nitelik ve titreşime sahip enerjiyi çekme eğilimindedir. Düşünce ve duygular da manyetik enerjiye sahiptirler; bunun sonucu olarak da benzer yapıdaki enerjiyi kendilerine çekerler.

Bu prensibi uygulamada da görebiliriz; örneğin, bazen az önce düşünmekte olduğumuz kişiyle "tesadüfen" burun buruna geliriz ya da "işimiz rast gider" ve o anda gereksindiğimiz bilgiyi içeren bir kitabı elimize almış bulunuruz.

Düşünce hızlı, hafif, devingen, değişken ve akışkan bir enerji şeklidir. Madde gibi daha yoğun şekillerden farklı olarak hemen, bir anda belirir. Bir şeyi yaratırken, onu önce bir düşünce şeklinde yaratırız. Bir düşünce ya da fikir daima o olayın

gerçekleşmesinden önce gelir, önce oluşur. "Akşam yemeğini hazırlamam gerek." fikri yemeğin hazırlanmasından önce oluşmuştur. "Yeni bir giysi istiyorum." fikri de gidip bir giysi satın almadan önce gelir; "Bir iş bulmalıyım." fikri de iş arayıp bulma eyleminden önce oluşur ve bu örnekler sonsuza dek çoğaltılabilir.

Bir ressama önce bir fikir ya da ilham gelir, ancak ondan sonra tablosunu yapmaya başlar. Bir inşaatçı önce bir fikirden kaynaklanan bir plan çizdirir, ondan sonra binayı yapmaya girişir. Fikir de bir plân, bir proje gibidir; o, gerçekleşecek şeklin bir görüntüsünü yaratır; bu görüntü sonra, fiziksel enerjiyi manyetize ederek ve yönlendirerek bu şekle akmasını sağlar ve en sonunda da fiziksel dünyada onu tezahür ettirir. Fikirlerimizi gerçekleştirmek için doğrudan fiziksel eylemde bulunmadığımız zaman da aynı prensip geçerlidir. Sadece bir fikri ya da düşünceyi alıp onu zihninizde tutmak bile bir enerjidir ve bu enerji bu şekli kendine çekip onu maddi düzlemde yaratmaya girişecektir.

Eğer sürekli hastalık konusunda düşünürseniz, eninde sonunda hastalanırsınız; eğer güzel bir insan olduğunuza inanıyorsanız, gerçekten güzelleşirsiniz.

Günümüzde bir çok insan stresli, yorgun ve kafası karışmış durumda. Bunun sebebi, "Yükseliş" sürecinin hızlanması ve hızlı adımlarla daha yüksek frekanslara ilerlememiz, deneyimin büyük bir döngüsünü tamamlamakta olmamız ve yeni bir döngüye başlamamızdır. Bu etkileşim telepatik yoldan gerçekleşir ve farkındalık seviyelerimiz yükselir, bilincimiz uyanır, çevremize karşı daha duyarlı, daha hassas, anlayılşlı ve sevgi dolu hisler içinde oluruz.

Hepimiz birbirinden farklı yönleri olan eşsiz insanlarız. Her insanın parmak izi, veya göz retinası farklıdır. Havadan yere düşen her kar tanesi bile, farklı bir yapıya sahiptir. Bu nedenle her insan eşsizdir, onun için kendini sev ve harika bir insan olduğunun bilincinde ol. Bunu düşünmeye başladığında bile titreşimin yükselecektir.

Gülümse ve insanlara içindeki güzelliği hissettir. Sen gülümsediğinde, içsel dünyan dahil, tüm evren gülümser. Bu inanç, titreşimini arttıracak harika bir güçtür.

Kendine inan ve hayallerini takip et. Hayallerinin peşinden koş, çünkü o hayalleri boşuna kurmadın, onlar sana verilmiş harika yol haritalarıdır. Hayata aşık ol, onu sev ve ona tutkuyla sarıl. Hayatı sevdiğinde, onu güzelleştirmek için tüm bilincin ve bilinçaltın çalışmaya başlayacaktır.

Evren bir rezonans ile titreşim yayar. Evrenin enerjisine odaklanmak için, onu dinlemen gerekir. O tüm çevrendeki titreşimi değiştirecek harika bir güçtür. Onu dinlemek için sessizleş ve en az 10 dakikanı kendine ayır, meditasyon uygula.

Güzelliklere ve olumlu şeylere odaklan, çünkü bu enerji ve titreşim pozitiftir. Daima muhteşem bir geleceğin olduğuna inanarak hayatını sürdürmeye gayret et, dünyanın içinde bulunduğu kargaşaya kendini kaptırdığın an, enerjin düşerek, titreşimin en alt seviyelere inebilir. Güzel şeylerin geleceğine dair inancını muhafaza etmeye bak, enerjin ve titreşimin yükselsin.

Hakikatle yaşamayı varlığımı dünyanın ve eşyanın hakikatini anlamayı ferasetle idrakle anlamayı seçiyorum. Manyetik alanımda kozmik şuurumu, kozmik bedenimi ,evrensel şuurumu kozmik enerjimi yaratıcılığımı kabul ediyorum. Bilinç boyutunda sonsuz bilinç boyutlarına yükselişimi kabul ediyorum.

Aslıma ve özüme dönüşüyorum.Materyalist sınırlı akıldan bilinç altındaki otomatik kalıplarından çıkıyorum , sonsuz şifayı enerji alanıma kabul ediyorum.

Hatırlamayı seçiyorum aslımı şimdi şu anda özümü, ışık bedenimi, auramı, tüm fizyoloji yüksek enerji frekanslarına açılıyorum.

Dünya canlıdır ve bir enerji küresidir , özümdeki tanrısal varlığıma selam veriyorum, içimdeki kadim Bilgeye selam veriyorum.

Hücreler her an , ben neye odaklanırsam oraya koşuyor ve kendi evrenimi sevgiyle yaratıyorum.Ben tüm hücrelerimin öğretmeniyim , tüm bedenlerimin öğretmeniyim, ben tekâmül eden bir bilincim .

Hayy nefesiyle dirilmeye gönüllüyüm , ruhumun gücüyle, en alt tabakadan kök çakramdan itibaren arınmayı ve sadece saf bilinçli nefes olmayı seçiyorum .

Ve tüm bunların hepsini; zamanları, yerleri, şeyleri, nitelikleri ve nicelikleri aynı anda ve bir arada kavradığınızda işte o zaman Yaratıcı'yı anlayabileceksiniz.

Ünlü Filozof Hermes Trismegistos şöyle der:

"Kendinizi ölçülmesi mümkün olmayan büyüklüklere doğru götürün.

Bedeninizden tümüyle kurtulun ve sonsuzluk olun!

İşte o zaman Tanrı'yı anlayacaksınız.

Hiçbir şeyin sizin için imkansız olmadığını idrak ederek, kendinizi ölümsüz olarak görün!

Kendinizi tüm sanatı, tüm öğrenilecek şeyleri anlayabilen biri olarak ve yaşayan her canlı varlığın doğası olarak görün!

Tüm yüksekliklerden daha yukarı gidin ve en aşağıdaki şeylerden daha derine inin!

Ateşten ve sudan, kuru ve ıslak olan her şeyden vücuda getirilmiş olan her şeyi duyularınızın içinde toplayın ve bir anda cennetteki, karadaki ve denizdeki her şey olun!

Henüz doğmamış olun! Rahimde olun!

Genç olun! Yaşlı olun! Ölü olun Farketmez !

Ölümün ve herşeyin çok daha ötesinde olun!

İşte o zaman Tanrı'yı anlayacaksınız.